

[I] 次の英文を読んで設問に答えなさい。本文の各パラグラフに付された①～⑥の番号を確認して解答しなさい。(746 words)

① Cities are built as human habitats, but of course, we're not the only animals living in them. Among the many species alongside us are those known as synanthropes — from the Greek *syn*, "with," and *anthropos*, "human"— who have adapted to live in close proximity to us. We mostly view them as pests: pigeons, raccoons, and rats. , appreciating their survival in our built environment can in turn reveal our impact on ecology, and how what we construct for ourselves — whether it be a landscape or convenient trash cans — can be of vital importance to .

② (a) an August evening in Manhattan, after a rain that left the sidewalks gleaming*, I was one of about 20 people who departed (b) staggered* groups from the southeast corner of Central Park and entered the darkness of its paths. Back (c) the 19th century, the park's trees were meticulously planted, its glacial rocks blasted to smooth lawns, and its lake created where once there was a swamp*. (あ)Although the park was originally planned to bring a rural landscape into New York City for the improvement of human life, Central Park is now a refuge for wildlife, too.

③ Armed (d) flashlights and headphones, we were guided by a 35-minute audio tour that highlighted one of those synanthropes, the raccoon. The tour is called "The Washing Bear," a name that comes from how raccoons seem to wash their food in water, when in fact they are wetting their highly sensitive hands so they can examine the food. This audio tour is the latest (e) a series of immersive experiences from the Synanthrope Preserve, a collaboration between two New York-based creators: interdisciplinary artist Gal Nissim and experience designer Jessica Scott-Dutcher.

④ "We wanted to shift perspectives about urban nature and around animals that share our habitat," Nissim told me. "We were mainly interested in these synanthropic animals and the animals that people tend to not like very much. (い)We were wondering how we could open this up as a wider discussion and maybe show their side of the story." For each sound walk, Nissim and Scott-Dutcher extensively investigate these urban animals, learning (f) park rangers, researchers, and the animals' local fans.

⑤ Although many urbanites* detest* these creatures, other humans form relationships with them. Nissim and Scott-Dutcher's first tour, a pigeon walk in Washington Square Park, ends with a man who feeds the birds almost every day. , in Central Park, they encountered someone so familiar

with the raccoons that he had names for individuals, such as "Yoda*" for a particularly old animal.

⑥ "I think that it's really easy to just view raccoons as 'trash pandas,' but they do have this complex shadow world that happens parallel to ours, with their own social structures and interests that we influence, but are completely independent," said Scott-Dutcher. Indeed, on "The Washing Bear," Scott-Dutcher describes raccoons as "(う)our little shadows."

⑦ We had not seen a raccoon as we plunged into the deeper darkness of the Ramble, a dense woodland cut with serpentine* paths that most avoid after sunset. (え)There the city street noise was gone, and the hum of cicadas* was punctuated* by the clicking of red bats using their echolocation* to catch insects.

⑧ Finally, we arrived at a favorite nighttime scavenging* spot: a group of trash cans that brim* with garbage at the end of a busy summer day. There was a rat stuffing a dirty napkin in its mouth, but no raccoons. Then, up in the crook* of a trunk, my flashlight caught the eyeshine of a little masked face.

⑨ "We don't take you to a secret place in the park," Scott-Dutcher said. "All the places that you go to are 100-percent the most touristy and active places in the park during the day. (お)Just going at a slightly different time with a slightly different mindset can show you something remarkable."

⑩ Throughout the sound walk, the artists raise questions about our preconceptions of the natural world and how humans have altered it, whether by creating ecological barriers or through patterns of trash accumulation and removal.

⑪ The nocturnal journey ended on a bridge over an artificial lake fed by a stream sourced from city tap water, reflections from apartment buildings and skyscrapers rippling on its surface. (か)In the countryside, raccoons would fish at waters like this; here, human design has resulted in new animal behavior. The Synanthrope Preserve asks that we appreciate our roles in this shared urban existence, and maybe (き)think twice about what we toss in the trash: It could be another animal's next meal.

設問

問1 パラグラフ①では synanthropes はどのように説明されているか、日本語 25 字以内で書きなさい。

問2 パラグラフ①の空欄

A

 に入れるのに最もふさわしい語はどれか、選択肢から選んでその番号を解答欄に書きなさい。

1. Consequently 2. Indeed 3. Therefore 4. Yet

問3 パラグラフ①の空欄 に入れるのに最もふさわしい語はどれか、選択肢から選んで、その番号を解答欄に書きなさい。解答欄は問2の解答欄と同一行にある。

1. me 2. them 3. us 4. you

問4 パラグラフ②～④の空欄 (a) ～ (f) に入れるのに最もふさわしい語を選択肢から選んで、その番号を解答用紙に書きなさい。なお、選択肢は文頭にくる語もすべて小文字で始めてあり、同じ語を複数回使用してよいものとする。

1. at 2. by 3. for 4. from 5. in 6. of 7. on 8. with

問5 パラグラフ②の下線部(あ)を日本語に訳しなさい。

問6 パラグラフ③によると、“The Washing Bear”というツアー名は、アライグマのどのような行動に由来しているか、日本語25字以内で書きなさい。

問7 パラグラフ④の下線部(い)を **this** が何を指すかを明らかにして日本語に訳しなさい。

問8 パラグラフ⑤の空欄 に入れるのにふさわしい語はどれか、選択肢から選んで、その番号を解答欄に書きなさい。解答欄は、問2・問3の解答欄と同一行にある。

1. As a result 2. By contrast 3. Likewise 4. Nevertheless

問9 パラグラフ⑥の下線部(う)について、アライグマをなぜこのように呼ぶのか、日本語70字以内で説明しなさい。

問10 パラグラフ⑦の下線部(え)を **gone** を使わずに同じ意味になるように英語で書き換えなさい。

問11 パラグラフ⑧をこの記事の筆者が書いた目的は何か、選択肢から選んで、その番号を解答欄に書きなさい。解答欄は、問2・問3・問8の解答欄と同一行にある。

1. To describe Central Park as a daytime tourist attraction.

2. To emphasize the problems caused by synanthropes.
3. To illustrate the interesting aspects of urban animals' nighttime behavior.
4. To show how human activity positively affects animals' behavior in the city.
5. To show that raccoons are sensitive and sociable animals.

問 12 パラグラフ⑨の下線部(お)を 15 語以内の英語で同じ意味になるように書き換えなさい。

問 13 パラグラフ⑩の趣旨は何か。選択肢から選んで、その番号を解答欄に書きなさい。解答欄は、問 2・問 3・問 8・問 11 の解答欄と同一行にある。

1. The sound walk encourages people to rethink their ideas about nature and human impact.
2. The sound walk explains how natural changes happen without human involvement.
3. The sound walk focuses on teaching practical ways of removing trash from the environment.
4. The sound walk invites people to admire nature and forget how humans have affected it.

問 14 パラグラフ⑥の下線部(か)を here がどのような場所を指しているかが分かるようにして、日本語に訳しなさい。

問 15 パラグラフ⑥の下線部(き)には、筆者のどのような懸念と主張が込められていると考えられるか、本文の内容に基づいて 40 語以内の英語で説明しなさい。

[II] Read the passage below and answer the questions that follow it. (1025 words)

Few facts about modern life seem more indisputable than how busy everyone seems to be. Across the industrialised world, large numbers of survey respondents tell researchers they're overburdened with work, at the expense of time with family and friends. And ⁽¹⁾it's possible that the most overwhelmed people weren't even asked how they felt: according to one ingenious 2014 study, one major reason people decline to take part in surveys is... that they feel too busy.

You might assume the explanation is straightforward: we feel so much busier these days because

we've got so much more to do. . The total time people are working — whether paid or otherwise — has not increased in Europe or North America in recent decades. Modern parents who worry they're spending insufficient time with their children spend significantly more of it than those in generations past." ⁽²⁾The headline changes over the last 50 years are that women do a whole lot less unpaid work, and a whole lot more paid work, and men do quite a bit less paid work, and a whole lot more unpaid work," says Jonathan Gershuny, of the Centre for Time Use Research at Oxford University. But "the total amounts of work are pretty much exactly the same." ⁽³⁾さらに、データはまた、最も忙しいと主張する人々は概してそうではないことも示している。

What's going on? Part of the answer is simple economics. As economies grow, and the incomes of the better-off have risen over time, time has literally become more valuable: any given hour is worth more, so we experience more pressure to squeeze in more work. But it's also a result of the kind of work in which many of us are engaged. ⁽⁴⁾In former eras, dominated by farming or manufacturing, labour could certainly be physically punishing — but it obeyed certain limits. You can't harvest the crops before they're ready; you can't make more physical products than the available material allows.

But in the era of what management consultant Peter Drucker called "knowledge work", . We live in an "infinite world", says Tony Crabbe, author of the book *Busy: How to Thrive in a World of Too Much*. There are always more incoming emails, more meetings, more things to read, more ideas to follow up — and digital mobile technology means you can easily crank through* a few more to-do list items at home, or on holiday, or at the gym. The result, , is feeling overwhelmed: we're each finite human beings, with finite energy and abilities, attempting to get through an infinite amount. We feel a social pressure to "do it all", at work and at home, but that's not just really difficult; .

⁽⁵⁾With that kind of time pressure weighing us down, it's hardly surprising that we live with one eye on the clock. But psychological research demonstrates that this kind of time-awareness actually leads to worse performance (not to mention reduced levels of compassion). So ⁽⁶⁾the ironic consequence of the "busy feeling" is that we handle our to-do lists less well than if we weren't so rushed. The economist Sendhil Mullainathan and the behavioural scientist Eldar Shafir describe this as a problem of "cognitive bandwidth": feelings of scarcity, whether money or time, (a) on the mind, thereby (b) decision-making. When you're busy, you're more likely to make poor time-management choices — taking on commitments you can't handle, or (c) trifling tasks over crucial ones. A

vicious spiral (d) in: your feelings of busyness leave you even busier than before.

Arguably worst of all, this mindset spreads to infect our leisure time — so that even when life finally does (e) an hour or two for recuperation, we end up feeling like that ought to be spent "productively", too. "The most pernicious* thing is this tendency we have to (f) productivity to realms of life that should, by their very nature, be devoid* of that criterion*," argues Maria Popova, who runs the popular ideas blog Brain Pickings. She watched it happen with one of her own hobbies: photography. "In my past life, I walked around everywhere with a professional camera," she says. "But now the sharing"— the idea that the reason for taking photos is to post them on Facebook or Instagram —"has become its own .

If there's a solution to the busyness epidemic, other than the universal enforcement of a 21-hour workweek — it may lie in clearly (g) just how irrational our attitudes have become. Historically, the ultimate symbol of wealth, achievement and social superiority was the freedom not to work: ⁽⁷⁾the true badge of honour, as the 19th-century economist Thorstein Veblen put it, was leisure. Now, it's busyness that has become the indicator of high status. "The best-off in our society are often very busy, and have to be," says Gershuny. "You ask me, am I busy, and I tell you: 'Yes, of course I'm busy — because I'm an important person!'"

To see how absurd it is to value sheer activity in this manner, consider a story told by the behavioural economist Dan Ariely, about a locksmith* he once met. Early in his career, the locksmith "was just not that good at it: it would take him a really long time to open the door, and he would often break the lock," Ariely says. Still, people were happy to pay his fee and throw in a tip. As he got better and faster, though, they complained about the fee, and stopped tipping. You'd think they would value regaining access to their house or car more swiftly. But what they really wanted was — even if it meant a longer wait.

⁽⁸⁾私たちはあまりにも頻繁に、他人に対してだけでなく、自分自身に対しても、同じような態度を取ってしまう: we measure our worth not by the results we achieve, but by how much of our time we spend doing. We live frenetic* lives, at least in part, because it makes us feel good about ourselves. To put it mildly, this makes no sense. Perhaps we'd pause long enough to realise ⁽⁹⁾that — if we weren't so damn busy.

Questions

1. Regarding the underlined part marked (1), what is the author's point? Select the most suitable option from A~E and mark the letter on your answer paper.

- A. Although many surveys have been conducted, results differ considerably.
- B. Survey respondents may not be entirely honest in their responses.
- C. Survey results tend to exaggerate the number of people who feel overburdened with work.
- D. The number of people feeling overburdened with work may be even larger than surveys suggest.
- E. There has been only one major study focusing on how many people feel overburdened with work.

2. Select the most suitable option from A~D to fill the space marked ア. Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q2 is on the same line as the space for Q1.

- A. And that's true to some degree
- B. And you'd be absolutely right
- C. But in fact the opposite is true
- D. But you'd be wrong

3. What is the main point of the underlined part marked (2)? Select the most suitable option from A~E and mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q3 is on the same line as the space for Q2.

- A. Attitudes regarding work and gender have changed over time.
- B. Current data regarding work indicate a significant gender imbalance.
- C. If unpaid work is included, women now do more work than men.
- D. Men are typically more demanding than women regarding pay.
- E. The gender pay gap has been all but eradicated over the last half century.

4. Translate the underlined sentence marked (3) into English.

5. Translate the underlined sentence marked (4) into Japanese.

6. Select the most suitable option from A~D to fill the space marked . Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q6 is on the same line as the spaces for Q1~Q3.

A. it's the same B. that's changed C. we have more materials D. workers are smarter

7. Select the most suitable option from A~D to fill the space marked . Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q7 is on the same line as the spaces for Q1 — Q3 and Q6.

A. apparently B. inevitably C. occasionally D. surprisingly

8. Select the most suitable option from A~E to fill the space marked . Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q8 is on the same line as the spaces for Q1 ~ Q3 and Q6 ~ Q7.

A. It's a challenge that requires physical strength
B. It's a mathematical impossibility
C. It's difficult but achievable
D. It's extremely stressful for many people
E. It's something that can be done without much effort

9. Regarding the underlined sentence marked (5), what does the author mean? Select the most suitable option from A~D and mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q9 is on the same line as the spaces for Q1 ~ Q3 and Q6 ~ Q8.

A. Although time pressure has decreased recently, people need to watch the clock closely.
B. Because time pressure is physically exhausting, people often get tired eyes from watching the clock.

- C. Living under heavy time pressure naturally leads people to pay constant attention to time.
D. People are surprised to find that they have begun to worry too much about time.

10. Translate the underlined sentence marked (6) into Japanese.

11. Select the most suitable verb from the list below to fill each of the spaces marked (a)~(g).
Change the form of the verb where necessary, and write your answers on the answer paper. Do not select any of the words more than once.

apply approve impair improve kick
perceive permit prey prioritise run

12. Select the most suitable option from A~D to fill the space marked . Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q12 is on the same line as the spaces for Q1 ~ Q3 and Q6 ~ Q9.

A. burden B. opportunity C. reward D. solution

13. Regarding the underlined part marked (7), in what sense was leisure "a badge of honour"?
Explain in Japanese in about 40 characters.

14. Select the most suitable option from A~D to fill the space marked . Mark the letter on your answer paper. On the answer paper, the space for the answer to Q14 is on the same line as the spaces for Q1 ~ Q3, Q6 ~ Q9, and Q12.

- A. for the locksmith to be extra careful not to break the lock
B. to avoid throwing in a tip
C. to be certain of regaining access to their house or car
D. to see the locksmith putting in the time and effort

15. Translate the underlined part marked (8) into English.

16. What does the underlined word marked (9) refer to? Explain in English in under 20 words.

17. When you feel too busy, how do you deal with it? Write about 80 words in English to explain what you do and why. In your answer, you do not need to refer to the ideas mentioned in the passage.

NOTES

brim	be full to the point of overflowing
cicada	a large bug with long transparent wings
crank through	to complete (tasks) quickly and efficiently
criterion	a standard or principle by which something is judged, or with the help of which a decision is made
crook	a part of something that is hook-shaped, curved, or bent
detest	dislike intensely
devoid (of)	completely without something
echolocation	the use of reflected sound waves for finding things, especially by creatures such as dolphins and bats
frenetic	fast and energetic in a rather wild and uncontrolled way
gleam	shine brightly, especially with reflected light
locksmith	a person whose job is making, fitting and repairing locks
pernicious	having a harmful effect, especially in a gradual or subtle way
punctuate	literary to be interrupted by something, especially when this is repeated
scavenge	search for and collect (anything usable) from discarded waste
serpentine	winding like a snake
stagger	arrange events so that they do not occur at the same time
swamp	an area of low-lying ground where water collects
urbanite	a person who lives in a town or city
Yoda	a legendary old Jedi Master in the Star Wars films

Adapted from *Oxford Advanced Learner's Dictionary and others*.

解答例・全文訳

[I] [解答例]

問 1 人間の生活圏で暮らすことに適応した動物たち。(22 字)

問 2 4

問 3 2

問 4 (a) 7, (b) 5, (c) 5, (d) 8, (e) 5 [6], (f) 4

問 5 セントラルパークは、もともと人々の生活をより良くするために、ニューヨーク市に田園風景をもたらすことを目的に設計されたのだが、現在では、野生生物にとっての避難所にもなっている。

問 6 食べ物を水で洗うように見えるアライグマの行動。(23 字)

問 7 私達は、人間と共生する動物達、そして人々があまり好まない傾向にある動物達の話題を、どうすれば広範な議論に発展させ、動物達の側からの見方を示すことができるかを考えていました。

問 8 3

問 9 アライグマは、人間の影響を受けながら、完全に独立した社会構造や利害関係を持ち、人間と密接に並行して影のように存在する世界を営んでいるから。(69 字)

問 10 [解答例] There the city street noise had disappeared

問 11 3

問 12 [解答例] Changing the time you visit and your perspective can reveal amazing things. (12 words)

問 13 1

問 14 田舎であれば、アライグマはこのような水辺で魚を捕るだろう。しかし、セントラルパークでは、人間の設計が動物の新たな行動を生み出すことになった。

問 15 [解答例 1] Everyday human actions significantly affect ecosystems. Discarded food waste often becomes a food source for urban wildlife, potentially harming their health and altering their behavior. So the author argues that careful attention must be given when disposing of garbage. (39 words)

[解答例 2] Urban wildlife increasingly depends on the food waste humans discard. The author warns that trash alters the behavior and health of animals, urging people to reconsider what they throw away in order to create a healthier shared environment. (38 words)

[全文訳] ① 都市は人間の居住地として築かれるが、もちろんそこに住むのは人間だけではない。私達と共存する数多くの種の中には、ギリシャ語の「syn (共に)」と「anthropos (人間)」に由来する「シンアントロプス (人間と共生する生物)」と呼ばれる種がいる。彼らは私達と密接に共存するよ

う適応してきた。私たちは彼らを主に害虫と見なす：ハト、アライグマ、ネズミなどだ。しかし、こうした生物が私たちの造った環境で生き延びている事実を評価することは、逆に生態系への人間の影響を明らかにする。そして、景観であれ便利なゴミ箱であれ、私たちが自ら構築するものが、彼らにとっていかに重要な意味を持つかを示唆するのだ。

② 8月のマンハッタンの夕暮れ、歩道をきらきらと輝かせた雨の後のことだった。私は約20人のグループの一員として、セントラルパークの南東の角から時差を置いて出発し、公園の小道の闇へと足を踏み入れた。19世紀、公園の木々は入念に植えられ、氷河期の岩は爆破されて平らな芝生となり、かつての沼地*には湖が造られた。当初はニューヨークに田園風景をもたらし人間の生活を向上させる目的で計画されたが、セントラルパークは今や野生生物の避難所でもある。

③ 懐中電灯とヘッドフォンを手に、私たちは35分間のオーディオツアーに導かれ、その共生動物の一つであるアライグマに焦点を当てた。ツアーの名称は「ザ・ウォッシング・ベア」。これはアライグマが食物を水で洗っているように見えることに由来するが、実際には食物を調べるために敏感な手を濡らしているのだ。このオーディオツアーは、ニューヨークを拠点とする二人のクリエイター——学際的アーティストのガル・ニッシムと体験デザイナーのジェシカ・スコット＝ダッチャー——による共同プロジェクト「シンアントロップ・プリザーブ」が提供する没入型体験の最新作である。

④ ニッシムは私にこう語った。「都市の自然や、私たちの生息地を共有する動物たちに対する視点を変えたいと思った。特に興味があったのは、こうした人間と共生する動物たち、そして人々があまり好まない傾向にある動物たちだ。どうすればこの話題を広範な議論に発展させ、彼らの立場を示すことができるか考えていました」各サウンドウォークでは、ニッシムとスコット＝ダッチャーが公園管理官や研究者、地元の動物ファンから学びながら、これらの都市動物を徹底的に調査している。

⑤ 多くの都会人が*嫌悪*するこれらの生き物にも、関係を築く人間がいる。ワシントン・スクエア公園で行われたニッシムとスコット＝ダッチャーの最初のツアー「鳩ウォーク」は、ほぼ毎日鳩に餌をやる男性との出会いで幕を閉じた。同様にセントラルパークでは、アライグマに精通した人物に出会った。彼は個々のアライグマに名前をつけており、特に年老いた個体には「ヨーダ」といった愛称を付けていた。

⑥ 「アライグマを単なる『ゴミパンダ』と見なすのは実に簡単ですが、彼らは私たちとは並行して存在する複雑な影の世界を持ち、独自の社会構造や関心事を持っています。私たちは彼らに影響を与えますが、彼らは完全に独立した存在なのです」とスコット＝ダッチャーは語る。実際、著書『The Washing Bear』でスコット＝ダッチャーはアライグマを「私たちの小さな影」と表現している。

⑦ ランブルの深い闇へと足を踏み入れるまで、アライグマの姿は見えなかった。この密林は蛇行する

小道で分断され、日没後はほとんどの人が避ける場所だ。ここでは街の喧騒は消え、セミの鳴き声に赤いコウモリがエコーロケーションで昆虫を捕らえるカチカチという音が混じっていた。

⑧ ついに夜間の好物探しスポットに到着した。夏の賑わいが終わったゴミ箱群は、ゴミで溢れかえっていた。汚れたナプキンを口に詰め込むネズミはいたが、アライグマの姿はない。すると、木の幹のくぼみで、懐中電灯が小さな仮面の顔の眼光を捉えた。

⑨ 「公園の秘密の場所へ案内するわけじゃない」とスコット＝ダッチャーは言う。「訪れる場所は全て、日中なら公園で最も観光客が多く活気あふれる場所ばかりだ。ほんの少し違う時間帯に、ほんの少し違う心構えで行くだけで、驚くべきものが見えてくる」

⑩ サウンドウォーク全体を通して、アーティストたちは自然界に対する私たちの先入観や、生態学的障壁の構築からゴミの蓄積・除去パターンに至るまで、人間が自然をいかに変容させてきたかについて問いを投げかける。

⑪ 夜の旅は、水道水を水源とする小川が流れ込む人工湖にかかる橋で終焉を迎えた。アパートや高層ビルの反射が水面にさざ波のように揺らめいていた。田舎ならアライグマがこんな水辺で魚を捕るだろう。ここでは人間の設計が新たな動物の行動を生み出した。『シンアントロプ保護区』は、この共有された都市生活における私たちの役割を認識し、ゴミ箱に捨てるものについて考え直すよう促す。それは他の動物の次の食事になるかもしれないのだから。

[II]

1. D, 2. D, 3. A,

4. What is more, the data also shows that those who claim to be the busiest generally are not.

5. 農業や製造業が主流だったかつての時代において、労働は確かに肉体的に過酷なものであったが、それにはどうすることもできない一定の限界があった。

6. B, 7. B, 8. B, 9. C,

10. 「忙しいという感覚」がもたらす皮肉な帰結は、私たちがそれほど急いでいない場合よりも、かえってやるべきことの処理が下手になってしまうことだ。

11. (a) prey (b) impairing (c) prioritising (d) kicks

(e) permit (f) apply (g) perceiving

12. A

13. かつては働かずに余暇を享受することで、富や成功、社会的地位を誇示したという意味。(40 字)
14. D
15. Too often, we take a similar attitude not only toward other people but also toward ourselves.
16. It makes no sense to determine our self-worth based on how busy we are in life. (16 words)
17. [解答例] When I feel like I might be too busy, I make it a rule to write down the things that make me feel that way. By doing so, I can objectively consider the things I need to do. When I actually list those things, it becomes clear which ones I need to do first and how much time they will take. Sometimes I even realize that there are things that don't need to be done in a hurry. (78 words)

忙しすぎるかもしれないと感じた時は、その原因を書き出すことを習慣にしている。そうすることで、やるべきことを客観的に考えられる。実際にリストにすると、どれを優先すべきか、どれだけの時間がかかるかが明確になる。時には、急ぐ必要のない作業があることに気づくこともある。

[全文訳] 現代生活において、誰もが忙しそうに見えるという事実ほど疑いようのないものはほとんどない。先進工業国では、多くの調査回答者が研究者に「仕事に押しつぶされ、家族や友人との時間が犠牲になっている」と訴えている。そして最も疲弊している人々は、そもそも自分の気持ちを聞かれていない可能性すらある。2014年の独創的な研究によれば、人々が調査参加を断る主な理由の一つは…「忙しすぎる」と感じていることだからだ。

この現象の理由は単純明快と思われるかもしれない—現代人はやるべきことが増えたから、より忙しく感じるのだと。しかしそれは誤りだ。有償・無償を問わず、人々の総労働時間はここ数十年、欧米では増加していない。子供と過ごす時間が足りないと感じる現代の親たちは、過去の世代よりもはるかに多くの時間を子供と過ごしているのだ。「過去 50 年間で顕著な変化は、女性が無償労働を大幅に減らし有償労働を大幅に増やしたこと、男性が有償労働をかなり減らし無償労働を大幅に増やしたことだ」とオックスフォード大学時間利用研究センターのジョナサン・ガーシュニーは述べる。しかし「総労働量はほぼ全く同じである」。さらに、データはまた、最も忙しいと主張する人々が概してそうではないことも示している。

何が起きているのか？その答えの一部は単純な経済原理にある。経済が成長し、富裕層の所得が時間とともに上昇するにつれ、文字通り時間の価値が高まった。つまり、与えられた 1 時間の価値が増したため、より多くの仕事を詰め込むプレッシャーが増大しているのだ。しかし同時に、これは私たちの多くが従事する仕事の種類にも起因している。農業や製造業が主流だった時代、労働は確かに肉体的に過

酷だった——しかし一定の限界があった。作物は熟す前に収穫できないし、利用可能な材料以上の物理的製品は作れない。

しかし経営コンサルタントのピーター・ドラッカーが「知識労働」と呼んだ時代において、この状況は変化した。著書『忙しい：多忙な世界で生き抜く方法』の著者トニー・クラブは、我々は「無限の世界」に生きていると述べる。次々と届くメール、増え続ける会議、読み切れない資料、追跡すべきアイデアの数々——デジタルモバイル技術により、自宅でも休暇中でもジムでも、簡単に「さらに数件のやることリスト項目をこなせる」ようになった。必然的に生じるのは圧倒感だ。有限のエネルギーと能力を持つ有限の人間が、無限の量を処理しようとしているのだから。私たちは職場でも家庭でも「全てをこなせ」という社会的圧力を感じるが、それは単に困難だけでなく、数学的に不可能なことだ。

そのような時間的プレッシャーに押しつぶされそうになると、時計を気にしながら生活するのも無理はない。しかし心理学的研究によれば、こうした時間意識は実際にはパフォーマンスの低下（思いやりの減少は言うまでもなく）を招く。つまり「忙しい感覚」の皮肉な帰結として、私たちは慌ただしい時ほど、やることリストをうまく処理できなくなるのだ。経済学者センディル・ムライナタンと行動科学者エルダー・シャフィールはこれを「認知的帯域幅」の問題と説明する。金銭であれ時間であれ、不足感は精神を蝕み、意思決定を損なう。忙しい状態では、処理しきれない約束を引き受けたり、重要なタスクより些細な作業を優先したりと、時間管理の選択を誤りがちになる。悪循環が始まる：あなた方は、忙しいと感じることによって、以前よりもさらに忙しくなってしまう。

おそらく最悪なのは、この考え方が余暇にまで感染することだ——たとえようやく 1、2 時間の休息が許された時でさえ、その時間も「生産的に」使うべきだと感じてしまうのだ。「最も有害なのは、本来その性質上、生産性という基準から完全に切り離されるべき領域にまで、生産性を適用しようとする私たちの傾向です」と、人気アイデアブログ『ブレイン・ピッキングス』を運営するマリア・ポポヴァは主張する。彼女自身が趣味の一つである写真撮影で、この現象を目の当たりにした。「以前の生活では、どこへ行くにもプロ用カメラを持ち歩いていた」と彼女は語る。「しかし今や『共有』——つまり写真を撮る目的が Facebook や Instagram に投稿することだという考え——自体が重荷になっている」

もしこの多忙さの蔓延に対する解決策が、週 21 時間労働の普遍的实施以外に存在するなら——それは私たちの態度がいかに非合理になったかを明確に認識することにあるかもしれない。歴史的に見て、富と成功、社会的優位性の究極の象徴は「働かなくてよい自由」だった。19 世紀の経済学者ソートン・ヴェブレンが指摘したように、真の名誉の証は「余暇」であった。しかし今や、高地位の指標は「多忙さ」へと置き換わった。「社会の上層部は往々にして非常に忙しく、そうならざるを得ない」とガーシュニーは言う。「『忙しいか？』と聞かれれば、『もちろん忙しいさ——だって私は重要な人物だから！』と答

えるのだ」状態を生むのだ。

このような形で単なる活動自体に価値を見出すことの不条理さを理解するには、行動経済学者ダン・アリエリーが語ったある鍵師の話を考えてみよう。キャリア初期の鍵師は「単に腕が良くなかった。ドアを開けるのに非常に時間がかかり、しばしば錠前を壊してしまう」とアリエリーは述べる。それでも人々は喜んで料金を支払い、チップまで渡した。ところが彼が上達し作業が速くなると、料金に文句を言い、チップも渡さなくなった。家や車へのアクセスを早く取り戻すことの方を重視するだろうと思うかもしれない。しかし彼らが本当に望んでいたのは、たとえ待ち時間が長くなっても、鍵師が時間と労力をかけて作業する姿を見ることだったのだ。

私たちはあまりにも頻繁に、他人に対してだけでなく、自分自身に対しても、同じような態度を取ってしまう。達成した結果ではなく、どれだけ時間を費やしたかで自分の価値を測るのだ。少なくとも部分的には、この「忙しすぎる」生活が自己肯定感をもたらすからである。控えめに言っても、これは全く理にかなっていない。もしそれほど忙しくなければ——私たちはそのことに気づくだけの余裕を持てるかもしれないのだから。