

G1 Reading & Speaking Practice Lesson #1

Story

The Stanford Forgiveness Project

The virtue of forgiveness is stressed in most cultural and religious traditions. While he was attending Stanford University, Fred Luskin decided to devote himself to researching whether it was possible to show that forgiveness had any inherent merit. To accomplish this, he ran a test on a volunteer group who had been in some way **wronged** and had them undergo a forgiveness training program that he had personally developed. By the end of the program, those who had undergone the program reported reduced anger levels. As Luskin expanded his study, he was able to demonstrate that his program led to significant reductions in chest pains, **migraines** and other stress-related symptoms. After the trials, he established a program where people improve their well-being, both physically and psychologically, through forgiving those who have **wronged** them known as the Stanford Forgiveness Project.

Luskin's training emphasizes people giving up their anger and releasing the pain that they or their families have suffered. The program has even proved successful for warfare

This document is for use in eTOC training sessions, use outside of eTOC is strictly prohibited. victims. The program has been used in Northern Ireland where many people have lost family members in the violence between **Protestants** and **Catholics**. Even though the training program cannot resolve the **root** cause of this conflict, with the help of Luskin's forgiveness training program the victims can heal and **move forward**.

Vocabulary

inherent

be wronged

migraine

well-being

wrong

Protestant

Catholic

root

move forward

Questions

1. While attending Stanford University, what did Fred Luskin himself to?

He decided to devote himself to researching whether it was possible to show that forgiveness had any inherent merit.

2. What was the result at the end of the forgiveness training program?

Those who had undergone the program reported reduced anger levels.

3. What is the Stanford Forgiveness Project?

It is a program where people improve their well-being, both physically and psychologically, through forgiving those who have wronged them.

4. What does the training program emphasize?

It emphasizes people giving up their anger and releasing the pain that they or their families have suffered.

5. What can victims do using the forgiveness training program?

With the help of Luskin's forgiveness training program the victims can heal and move forward.

6. Do you try to forgive people who have wronged you or do you remain angry?

I often find it difficult to forgive people who have wronged me, but after reading this article I might try to be more forgiving.

7. Why do you think the Forgiveness Project has shown positive results?

Being angry probably causes a lot of stress and depression which can lead to psychological and physical problems.

8. Has anyone done anything to wrong you recently?

This document is for use in eTOC training sessions, use outside of eTOC is strictly prohibited.

When I was out for a walk, a car nearly hit me when I was trying to cross the street.

9. What do you think of the goals of Stanford Forgiveness Project?

I think it is a good idea. If people feel less anger and stress about the things they can't change then they will probably be able to enjoy their lives more.

10. What lesson can we learn from this story?

Feeling angry is bad for our health and we might be hurting ourselves more than the people we feel angry at by not forgiving them.

話

スタンフォード許しプロジェクト

許しの美德は、ほとんどの文化的小よび宗教的伝統で強調されています。スタンフォード大学に在学中、フレッド・ラスキンは、許しには本質的なメリットがあることを証明できるかどうかの研究に専念することにしました。これを達成するために、彼は何らかの形で不当な扱いを受けたボランティアグループにテストを実施し、個人的に開発した許しのトレーニングプログラムを受けさせました。プログラムの終了までに、プログラムを受けた人々は怒りのレベルが減少したと報告しました。ラスキン氏は研究を拡大するにつれ、自分のプログラムが胸痛、片頭痛、その他のストレス関連症状の大幅な軽減につながることを実証することができました。裁判の後、彼はスタンフォード許しプロジェクトとして知られる、不当な扱いを

This document is for use in eTOC training sessions, use outside of eTOC is strictly prohibited.

した人たちを許すことで人々の身体的および精神的な幸福を改善するプログラムを確立しました。

ルーキンのトレーニングは、人々が怒りを放棄し、自分や家族が受けた痛みを解放することに重点を置いています。このプログラムは、戦争犠牲者にとっても成功を収めていることが証明されています。このプログラムは、プロテスタントとカトリックの間の暴力で多くの人が家族を失った北アイルランドで利用されている。訓練プログラムではこの紛争の根本原因を解決できませんが、ラスキンの許し訓練プログラムの助けを借りて、被害者は癒し、前に進むことができます。

単語

固有の	不当に扱われる	偏頭痛
幸福; 健康	誤解する	新教徒
カトリック教会の	根本の	前進する

質問

1. スタンフォード大学に在学中、フレッド・ラスキン自身は何をしていましたか?

彼は、許しには本質的なメリットがあることを証明できるかどうかの研究に専念することにしました。

2. 許しのトレーニングプログラムの終了時の結果はどうなりましたか?

プログラムを受けた人は怒りのレベルが減少したと報告しました。

3. スタンフォード許しプロジェクトとは何ですか?

This document is for use in eTOC training sessions, use outside of eTOC is strictly prohibited.

これは、不当な扱いをした人たちを許すことで、人々が肉体的にも精神的にも幸福を増進するプログラムです。

4. トレーニングプログラムでは何を重視していますか？

それは人々が怒りを放棄し、自分や家族が受けた痛みを解放することを強調します。

5. 許しのトレーニングプログラムを利用して被害者は何ができるでしょうか？

ラスキンの許しのトレーニングプログラムの助けを借りて、被害者は癒し、前に進むことができます。

6. あなたは、あなたに不当な扱いをした人々を許そうとしますか、それとも怒り続けますか？

私は、自分に不当な扱いをした人を許すのが難しいと感じることがよくありますが、この記事を読んだ後は、もっと許せるようになるかもしれません。

7. 許しプロジェクトが良い結果をもたらしたのはなぜだと思いますか？

怒ることはおそらく多大なストレスや憂鬱を引き起こし、心理的および身体的問題につながる可能性があります。

8. 最近誰かがあなたに何か悪いことをしましたか？

散歩に出かけたとき、道を渡ろうとしたときに車にぶつかりそうになりました。

This document is for use in eTOC training sessions, use outside of eTOC is strictly prohibited.

9. スタンフォード許しプロジェクトの目標についてどう思いますか?

それは良い考えだと思います。変えられないことに対する怒りやストレスが減れば、おそらく人生をもっと楽しめるようになるでしょう。

10. この話からどんな教訓が得られますか?

怒りを感じることは健康に悪影響を及ぼし、怒りを感じている人たちを許さないことで、その人以上に自分自身を傷つけている可能性があります。

