This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

AG3-3 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.

Lukin'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 victims. The program has

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

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 Practice

※ Try making sentences using these vocabulary words.

migraine: 偏頭痛　　**wrong:** 誤解す　**root:** 根本の

move forward: 前進す

Reading Comprehension Questions

※ Find the answer in the text. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

1. While attending Stanford University, what did Fred Luskin himself to?
2. What was the result at the end of the forgiveness training program?
3. What is the Stanford Forgiveness Project?
4. What does the training program emphasize?
5. What can victims do using the forgiveness training program?

Your Thoughts

※ Give your own opinion about these questions. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

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

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

7. Why do you think the Forgiveness Project has shown positive results?
8. Has anyone done anything to wrong you recently?
9. What do you think of the goals of Stanford Forgiveness Project?
10. What lesson can we learn from this story?

Sample Answers

1. *He decided to devote himself to researching whether it was possible to show that forgiveness had any inherent merit.*
2. *Those who had undergone the program reported reduced anger levels.*
3. *It is a program where people improve their well-being, both physically and psychologically, through forgiving those who have wronged them.*
4. *It emphasizes people giving up their anger and releasing the pain that they or their families have suffered.*
5. *With the help of Luskin's forgiveness training program the victims can heal and move forward.*
6. *I often find it difficult to forgive people who have wronged me, but after reading this article I might try to be more forgiving.*

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

7. *Being angry probably causes a lot of stress and depression which can lead to psychological and physical problems.*
8. *When I was out for a walk, a car nearly hit me when I was trying to cross the street.*
9. *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. *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.*

追加の語彙

Inherent: 固有の　be wronged: 不当に扱われる　migraine: 偏頭痛
well-being: 幸福; 健康　wrong: 誤解する　Protestant: 新教徒
Catholic: カトリック教会の　root: 根本の　move forward: 前進す

※翻訳ツールを使用しています。 参考にまでにご利用下さい。

話

スタンフォード許しプロジェクト

許しの美徳は、ほとんどの文化的お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

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

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。

読解問題

※答えは本文中にあります。 回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

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?
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?
3. スタンフォード許しプロジェクトとは何ですか?
4. トレーニング プログラムでは何を重視していますか?
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?

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

どう思いますか?

※これらの質問について、あなた自身の意見を述べてください。 回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

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?
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?
8. 最近誰かがあなたに何か悪いことをしましたか?
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?
10. この話からどんな教訓が得られますか?

回答例

1. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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。

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

This document is for use in ©Surely Work Inc., use outside is strictly prohibited.

9. 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. 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。

©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止

Copyright ©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止