

6	ストレス解消法	06:30
----------	----------------	--------------

以下大家在談有關紓解壓力的方法。到底大家都如何紓解壓力呢？請從下列①至⑭的選項中選出每個人紓解壓力的方法，再從 abc 中選出與對話內容相符的資訊。

請從①～⑭中選出每個人提供的紓解壓力的方法，並在其右方的 a,b,c 中選出與對話內容相符的資訊。

題號	提供方法者	紓壓方法①～⑭	詳細資訊 a or b or c
1	怡人		
2	イルカ		
3	工藤		
4	みなみ		
5	コリオ		
6	武藤		
7	黄先生		

	紓壓方法	詳細資訊
食べ物	①お酒を飲む	a. 日本酒 b. ワイン c. ビール
	②料理をする	a. すき焼き b. チャーハン c. 肉じゃが
	③食べる	a. お菓子 b. アイス c. チョコレート

		a. 一人でいっぱい歌う
--	--	--------------

娯楽	④カラオケに行く	b. たくさんの友たちと一緒に c. 二人で8時間を歌う
	⑤音楽を聴く	a. 好きな歌手の歌 b. ラジオの音楽番組 c. クラシック
	⑥映画を見る	a. 一人で映画館に行く b. 夜寝ないでDVDをいっぱい見る c. 映画チャンネルの映画を見続ける
運動	⑦ジムに行く	a. ヨガ b. 有酸素体操 c. 筋トレ
	⑧水泳する	a. 朝早く b. 夕方 c. 夜中
	⑨走る	a. キャンパス b. 歩道 c. 公園
	⑩歩く	a. 1時間 b. 2時間 c. 3時間
その他	⑪泣く	a. 映画を見て泣く b. 自分の部屋で c. 雨の中で
	⑫寝る	a. 10時間 b. 12時間 c. 15時間
	⑬おしゃべりする	a. 友人と喫茶店でおしゃべりする b. 友人と2、3時間電話をする c. 友人と自分の部屋でおしゃべりする
	⑭買い物する	a. 文房具 b. 服 c. カバン

6	ストレス解消法	06:30
----------	----------------	--------------

以下大家在談有關紓解壓力的方法。到底大家都如何紓解壓力呢？請從下列①至⑭的選項中選出每個人紓解壓力的方法，再從 abc 中選出與對話內容相符的資訊。

請從①～⑭中選出每個人提供的紓解壓力的方法，並在其右方的 a,b,c 中選出與對話內容相符的資訊。

題號	提供方法者	紓壓方法①～⑭	詳細資訊 a or b or c
1	怡人	④	c
2	イルカ	⑭	a
3	工藤	②	a
4	みなみ	⑬	b
5	コリオ	⑫	a
6	武藤	⑥	b
7	黄先生	⑩	b

	紓壓方法	詳細資訊
食べ物	①お酒を飲む	a. 日本酒 b. ワイン c. ビール
	②料理をする	a. すき焼き b. チャーハン c. 肉じゃが
	③食べる	a. お菓子 b. アイス c. チョコレート

娯楽	④カラオケに行く	a. 一人でいっぱい歌う b. たくさんの友たちと一緒に c. 二人で8時間を歌う
	⑤音楽を聴く	a. 好きな歌手の歌 b. ラジオの音楽番組 c. クラシック
	⑥映画を見る	a. 一人で映画館に行く b. 夜寝ないでDVDをいっぱい見る c. 映画チャンネルの映画を見続ける
運動	⑦ジムに行く	a. ヨガ b. 有酸素体操 c. 筋トレ
	⑧水泳する	a. 朝早く b. 夕方 c. 夜中
	⑨走る	a. キャンパス b. 歩道 c. 公園
	⑩歩く	a. 1時間 b. 2時間 c. 3時間
その他	⑪泣く	a. 映画を見て泣く b. 自分の部屋で c. 雨の中で
	⑫寝る	a. 10時間 b. 12時間 c. 15時間
	⑬おしゃべりする	a. 友人と喫茶店でおしゃべりする b. 友人と2、3時間電話をする c. 友人と自分の部屋でおしゃべりする
	⑭買い物する	a. 文房具 b. 服 c. カバン