



東川で最初にごみの捨て方を聞いたときのことは忘れません。ごみ袋が6種類に収集日が3回。おまけに「ごみの分別方法」のポスターまでもらって、慣れるのにしばらくかかりました。誤解のないように言えばもちろんカナダでもリサイクルはします。3Rと呼ばれるReduce（減らす）Reuse（再利用）Recycle（リサイクル）です。それよりなんとというか日本の場合、ごみの量がカナダとは違いすぎるのです。こんなにスペースの限られた小さい国にしては、出るごみの多さに驚きます。野菜や果物の過剰包装、スナック菓子の個包装。プレゼントは箱に入れて包装し、さらに紙袋に入れる。確かに見栄えはするけれど、買い物から帰ったあとのごみを見るのはあまり気分の良いものではありません。結局は見かけだけで中身を出したら忘れられてしまいます。

ごみの減量はとても大切です。ごみ減量で私たちにできることはたくさんあります。スーパーに使い捨てではないかばんを持参するというのはどうでしょう。ジュースやコーヒーなどの飲み物は自分で作って魔法瓶や何度も使える瓶に入れて職場に持っていくという手もあります。他にもお弁当を作る、ダイレクトメールの受け取りを拒否する、チラシはもらわない、生ごみで堆肥を作るなどなど。これを読んでいる人の中には、面倒くさいと思う人もいるでしょう。でもライフスタイル全部を変える必要はありません。数が集まればたとえ小さな変化でも私たちの大切な環境に大きな変化をもたらすでしょう。

In Excess



カネコユキナ(白井)

I still remember the day when I was introduced to the garbage system here in Higashikawa. With six different garbage bags, three pick-up days and a "How to Separate" poster thrown in for good measure, it took a while to get used to. Don't get me wrong, it's not that we don't recycle. We do all the 3R's (Reduce, Reuse and Recycle)! It just seems that the amount of garbage per person here swamps that of what I was used to. For a country that has such little space, it always surprises me how much garbage is produced here. For example: fruit and veg are unnecessarily wrapped in plastic trays, snacks are individually packaged, presents are placed in boxes, then wrapped, then put in bags. It looks nice and all, but in the end it's not such a great feeling to witness the mound of garbage that amasses soon upon returning from a day of shopping. It's all only for looks and is not given a second thought once hastily removed. I think reduction is so important. There are so many things we could do to reduce. How about bringing your own re-usable grocery bag to the supermarket? Or, making your own juice or coffee and bringing it to work in a re-usable bottle or thermos? Packing your own lunch? Refusing junk mail or flyers? Creating a compost pile? You might be reading this and thinking... what a bother!! You don't have to do completely change your lifestyle. Through the power of numbers, even a small change will make a big difference to our precious environment!

今回は多読の具体的な方法についてお話しします。読めるようになるには読む本のレベルを順に上げるやり方が有効です。まずは「簡単すぎる」と感じるくらいのお話から始めましょう。一ページに知らない単語は2〜3個。1分間に8行から10行読めるくらいのやさしいものを選びます。これで分速80〜100語以上です。このレベルの本が分速150語で読めるようになったら次に移ります。読む力をつけることを意識した本（読本）が数社から出ています。グレイデッド・リーダー（段階的な読本という意味）というものです。オックスフォード大学出版局やロングマン社のペンギン・リーダーシリーズは細かくレベル分けされています。ビギナーのための本は主

英語学習指導員 宮地晶子の

エイゴのマナビカタ

第23回

多読のススメ

な語い数が200〜250語。ここから始めれば日本語で考えることなく英語のままお話が楽しめます。

楽に読めるレベルの本を何冊か読んでスピードが上がったら次に進みましょう。解らないところはとばしても構いません。つまらないと思ったらとつとと止めましょう。相性のいい内容ならすらすら読めることがあります。また辞書を引く必要を頻繁に感じるようならその本は合っていないということですよ。読本はどれも一冊500〜600円、高くなるのですが、多読するには数が必要ですよ。学校の図書室など公共の施設にこれらの本がたっぷりあつたらいいなと思います。読めるというのは大変な強みになりますから。あともう一つ。読本とは違い、ハリーポッターなどの児童書や絵本などは簡単そうでも案外難しいものです。読まなくても気にしないことです。一度日本語で読み内容を知ってから再挑戦すると読めることがあります。とにかく読んでみましょう。読めるようになると会話力が大幅にアップします。