

カフェ英会話♪ 英語ペラペラブック [Life-4]

http://cafeeikaiwa.jp/Eng_Pera_Pera_Book_Life-4.html

会話トピック

How do you relieve your stress?

ストレス発散方法は何ですか？

ダイアログ

Ken: I'm just wondering whether our ways to relieve stress are different.

Do you have any good ways?

ケン:「ストレス発散方法ってみんな違うのかなー？何かこれってのある？」

Yoko: When I am stressed out, I just eat anything I want.

I always record what I ate on my smartphone's application.

But on such a day, I don't care about it. I just eat what I want. That's it.

ヨウコ:「私はあるわよー。ストレス発散はね、とにかく食べたいものを食べるの。いつもはスマホのアプリで食べたものの記録をつけたりして、いろいろ管理してるんだけど、もう今日は食べるしかない！って日はアプリのことを忘れて解禁日にするの。食べたいなって思ったものを食べる。これに尽きるわ。」

Ken: Wow, I agree that eating favorite food makes us forget bad things.

ケン:「す、すごいね。確かに美味しいものを食べると嫌なことも忘れちゃいそうだね。」

Misa: I see. In my case, I enjoy Karaoke by myself. When I go there, I sing for about two hours. It makes me feel a lot better.

ミサ:「ですよねー。私はヒトカラ行きます！もう、今日はヒトカラ！ってなったら2時間くらい歌ってスッキリしてます。」

Ken: Hmmm, everyone has their own ways to relieve stress.

ケン:「わ、みんな何か持ってるんだねー。」

キーとなる英単語 or フレーズ

relieve stress ストレスを**発散**する

be stressed out ストレスが**溜まる**

smartphone スマートフォン/ not cafe about ~ ~を**気に**しない

