

サマライズ講座（要約英日文法）

第 4 講

1. さまざまな文書の要約文

ひとくちに要約文といっても、元になる文章に応じて、いくつかの種類に分けられることは第 1 講で学んだ。本講座の第 1 講から第 3 講では、主として雑誌記事を例に挙げて見てきた。しかし、要約文を作成するルールである「要約英日文法」は実際には、多様な文章に適用可能で、まさに要約文作成に共通の基本ルールといえる。また、ここまでは、主に英語の文章から日本語の要約文を作成するケースを中心にみてきたが、「要約英日文法」のルールは、英語の文章にも日本語の文章にも適用可能である。

本講座では、次のような文書に対する要約文作成技術を習得することを目的としている。

- ・ 調査レポート（資料、雑誌記事等含む）
- ・ 書籍
- ・ ブックレビュー
- ・ 論文
- ・ 契約書

そこで、第 4 講では、第 3 講までに触れなかった文書も含め、実例を示し、要約文作成方法への理解を深める。そして最後に、要約文を作成する演習に取り組もう。

2. 要約文モデル例

五種類の文書を取り上げ、それぞれ要約文のモデルを示す。各分野とも、要約文の原文は別ファイルで提示するので必要に応じて確認すること。なお、のちほど行なう演習では五種類のうちから一種類の文書を選択して、要約文を作成することになる。

2-1. 調査レポート

調査レポートには各種資料や雑誌記事など、何種類かの形態がある。ここではビジネス関係の雑誌記事を対象とする。本講座の第1講から第3講でも、例文として繰り返し取り上げた種類の文書でもあるが、改めてモデル例を示す。

調査レポートの場合は、最終的な結論や提言など、その記事でもっとも言いたいことがらとあわせて、その結論や提言に至る経緯（理由づけや論拠）も含め、簡潔にまとめる。

原文と要約文モデルを具体的に見てみよう。

[モデル例 1]

◎原文（英文：雑誌記事）

A fiscal frailty

(Mure Dickie)

Financial Times August 3 2009 より

◎要約文モデル（日本語）

脆弱な財政

日本は高齢化と莫大な債務にこれまで悩まされてきたが、その悩みは間もなく実施される選挙で自民党、民主党のどちらが政権を獲得しようと、今後も続く。この二つの問題によって経済大国日本は危機に瀕しているのだ。

日本は人口の高齢化かつ減少という問題を抱え、国家財政に破綻の恐れがある。しかもこれは世界の金融システムへの衝撃となりかねない。

近年の不況のあおりを受けて、日本政府はこれまでも大規模な財政出動などを行ない、財政は逼迫している。この先の見通しも明確には立たない。

慢性的な赤字に加え、今の日本にはさらなる問題がある。人口問題の悪化により税や歳出に深刻な影響がもたらされている。合計特殊出生率が大幅に低下し、その結果、減少した労働人口への税の負担は重くなるというわけだ。だが、高齢者へ向けた歳出の抑制は難しい。

その一方で、これまでにない方面にも予算が振り分けられようとしている。まずは出生率を上げることだ。結婚や出産や保育の面で自治体や国によるサービス向上に向けた動きが、まだ十分とはいえないものの、始まっている。二つ目に、既存人口を有効活用するこ

とだ。たとえば、高齢者の労働を可能としたり、あるいは移民の数を増やしたりするのも方法としてあり得る。

しかし、これらのうちどれをとっても、財政基盤の強化が必要であることには少しも変わりがない。景気の「健全な回復」をベースとした内閣の予測は、歳出の大幅削減が前提だし、消費税引き上げなども考慮に入れている。財政赤字はいつまでも無視できるものではない。過去に、政府の負債の割合が増え、高齢者に極貧の老後を強いてしまった結末を、もう繰り返してはならない。

¹ 日本が直面しはじめている諸問題のモデルともいえる事態がすでに起きている。東京から 700 キロ南西にある町では、すでにその人口の大半が老人だ。高齢化と人口減少によって、同町の生活は変化を見せている。学校の閉校、経済の縮小、町に残る若者たちへの負担増。高齢者のための健康管理や社会事業のプログラムさえも、それを支えるのが高齢者自身の活動だ。老人が独立して暮らすための手助けを町当局が行なっているとはいえ、できることには限界があるという。

¹ 原文の記事では、一般的な議論を終えたあと、具体例を示している。要約文でも原文の構成を活かしている。

2-2. 書籍

書籍のシノプシスは、第 1 講でも紹介したように、主に書籍の紹介を目的として作成する。単に書籍に書かれている内容をまとめるだけに留まらず、原書を読んだことのない人が、その書籍について概要を理解するために必要な情報を集約し簡潔に説明することを念頭に置くこと。

例を示す前に、シノプシス作成のためのポイントを簡単に述べておく。

まず、シノプシス作成に先立って書籍（原書）を読むとき、目次や前書きや後書きなども参照できる場合には、まずそれらに目を通す。そして本文の構成、書籍が執筆された背景や概要を把握しておくこと。こうした情報はシノプシスの記載事項としても有益で活用できる。

次に、シノプシスにはおおむね次のような項目を記載すること（書籍の内容や構成など、状況によって若干異なる）。

- ・タイトル
- ・原書の情報（出版社や刊行年度など）
- ・著者紹介
- ・内容要点
- ・登場人物
- ・目次
- ・あらすじ
- ・分析および評価

以下では、原書（ただし、本例では **Introduction** 以降、本文のみ）とそのシノプシスのモデル例を示す。なお、モデル例の途中でも適宜、作成ポイントなどに関して解説を添えているので参照すること。

[モデル例 2]

◎原文（英文：書籍）

“How Did I Get So Busy?: The 28-day Plan to Free Your Time, Reclaim You Schedule, and Reconnect with What Matters Most”

(Valorie Burton)

◎シノプシスモデル（日本語）

1. タイトル

How Did I Get So Busy?: The 28-day Plan to Free Your Time, Reclaim You Schedule, and Reconnect with What Matters Most

どうしてこんなに忙しくなってしまったの？— 時間の解放、スケジュール改善、そして一番大切なものとのつながりを取り戻すための 28 日計画

2. 原書の情報

出版社：ブロードウェイ・ブックス (Broadway Books)

刊行年度：2007 年 12 月 26 日刊行予定

ISBN 978-0-7679-2622-5

原書ページ数：224 ページ

3. 著者紹介¹

ヴァロリー・バートン (Valorie Burton)

米国の 30 以上の州と 7 カ国にクライアントをもつパーソナルライフコーチ。その他、モチベーション・スピーカーとして講演活動を盛んに行い、CBN.com や BlackAmerica Web. Com のコラムニストも務める。著作には『Listen to Your Life (あなたの人生に耳を傾けなさい)』『What's Really Holding You Back? (本当は何があなたを押し止めているの?)』『Rich Minds, rich Rewards (豊かな心、豊かな褒美)』『Why Not You? (なぜあなたではないの?)』がある。邦訳既刊書には『成功している人はこうしている』(2002 年、ディスカヴァー・トゥエンティワン)がある。

4. 内容要点および本書の構成²

忙しすぎる毎日に追われて本当にやりたいことをする時間がない人たちに、生き方を変えてより充実した生産的な人生を送るための秘訣を伝授する書。28 日間で自己変革に導けるようプログラムが組まれ、その日のテーマに沿って、冒頭にはクライアントからの悩みや思いが載せられ、その問題点の解説や著者自身の経験とそこから得られた教訓の紹介、そして、[今日の努力目標] [五分間日記] [一分間メディテーション] という読者への課題で毎日が締めくくられる。

¹ 著者経歴などが書籍内に紹介されている場合には、それを参照する。書籍内に記載されたものだけでは不十分ならば、必要に応じて他の情報源から探すこともある。

² ここでは書籍で扱っている内容や構成を簡潔に紹介する。

5. 目次全訳

はじめに あなたはどれくらい忙しいですか？

第1日 もっとよい方法がある

第2日 あなたの状況を判断しよう

第3日 急ぐときにはペースを落とそう

第4日 怖れが忙しさを引き起こす

第5日 いつも心と心を通わせて

第6日 働くために生きるのではなく、生きるために働こう

第7日 せめて週1回は楽しみの時をもとう

第8日 セルフケア習慣のストックをもとう

第9日 セルフケア計画をたてよう

第10日 情報機器使用の習慣を管理しよう

第11日 腰をおろして、体に良い食品を食べよう

第12日 立ち上がって体を動かす時間を増やそう

第13日 精神の導きに従おう

第14日 アドレナリン中毒に対処しよう

第15日 落ち着いた日常習慣を生み出そう

第16日 予定表を管理しよう

第17日 自分なりの優先順位の基準を設けよう

第18日 時間をかけて将来の見通しをたてよう

第19日 里程標まできたら達成を祝おう

第20日 立ち止まろう。そうすれば追いつける

第21日 先延ばし癖を決定的に打ち破ろう

第22日 家事を効果的に管理しよう—自動化と代理人の活用

第23日 他の人のペースを尊重しよう

第24日 忙しいのと重要なのは同じではない

第25日 したいこととできる時間的余地を空けよう

第26日 躍起になるのをやめて信頼しよう

第27日 いちいち争うのはやめよう

第28日 自己変革の旅のチャンスを逃さないで

むすび 新たなライフスタイル

6. 各章のあらすじ

はじめに¹ あなたはどれくらい忙しいですか？

朝から晩まで休まる暇もない毎日を過ごしているあなた。「どうしても変わらなくちゃ」ときっと思っていることでしょう。忙しさで消耗して、心の奥底では何とかしなければとわかっていても、忙しすぎてどうやって何を変えればよいのかわからない人も多いことでしょう。私もかつて忙しすぎる人生を送り、キャリアや収入のことを考えると忙しくなくなるのが怖く、その生活を変えるのが不安でした。忙しいライフスタイルが限界に達して初めて、いかに自分の生活のバランスが崩れているかに気がついたのです。あなたの生活は、28日間で違ったものに変えられます。私がお手伝いします。それにはまず、変えようというあなたの決意が必要です。本書は時間管理の本ではありません。あなた自身についての本です。セルフケア・ライフスタイルと私が名づけている生き方へのお誘いの本です。本当のあなた自身を反映した日常生活、あなたが心から大切に思っている人間関係や活動にあなたに従事させるようなライフスタイル、リラックスして熟考し、エネルギーを補充する機会を与えるライフスタイルです。私の目標は、あなたを忙しさから解放するお手伝いをするだけでなく、実り豊かで調和した生産的な人生を送られるようにお手伝いすることです。

ここに挙げたチェック項目でご自分の多忙度をチェックしてください。多忙に関する統計データを見ると、いかに多くの人が忙しさに悩まされ、自分の現在の生活ペースを不満に感じているかわかります。“忙しい”と“生産的”、“成功”と“充実”、“機会があふれている”のと“活動が氾濫している”のは違います。過食と多忙の共通点に注目すると、健康な体のためにダイエットが必要なように、健康な生活のためにはライフスタイルを変えることが必要だと言えます。

本書では、“セルフケアの十戒”と私が呼んでいるものを掘り下げていきます。これを守ればあなたの生活はストレスの少ない生産的なセルフケア・ライフスタイルになることでしょう。①毎年の休暇は全て休む、②仕事がオフのときは仕事と関係のない活動に従事する、③本気で休息をとる、④少なくとも週に1回は楽しみの時間を過ごす、⑤規則正しい食事をする（腰掛けて）⑥規則正しく運動する（立ち上がって）、⑦“忙しく”ではなく実り豊かに生産的であれ、⑧テクノロジーは時間を費やすためではなく時間を手に入れるために使う、⑨大切な人たちと心と心を通わせる、⑩精神の導きに従う。

セルフケアとは、心と体と精神を維持し養い守る行為で、あなたの生活の効力と幸せと生産性を最大限にするという目的をもっています。セルフケアは利己的ではありません。

¹ あらすじは、章やセクションなどの区切りごとにまとめる。

本書の場合、「はじめに」、「第一日目 もっとよい方法がある」から「第28日目 自己変革の旅のチャンスを逃がさないで」、「むすび」まで、30のテーマに分かれている。

洗練された生き方です。

これからの 4 週間の旅で、あなたにとって大切なものを増やし、あまり重要でないものを減らすお手伝いをします。洞察に満ちた実践的な戦略と、コーチングのプロとしてビジネスに携わる者としての経験から集めたより充実してストレスの少ない人生を送るためのお話をしていきます。毎日（各章）の最後には三つの課題が課せられています。実行していただきたい[今日の努力目標]、思い巡らして書くことで思考や気持ちが表面化して自己発見につながる[五分間日記]、精神的成長の助けとなる[一分間メディテーション]の三つです。

第1日 もっとよい方法がある

「帰宅して、夕食を作って、子どもの宿題をチェックして、洗濯物の山を片づけたら、もう明日の準備をする時間。その他のことをする時間はありません。何か良い方法があるのなら、お願いですから教えて！」 — スザンヌ（37歳）

辞書の定義を検討してみてもわかるように、“忙しい”というのは時間がすっかり用事でふさがっていてそれ以外のことに使える余裕がない状態。忙しすぎる人が多いので、誰もが多忙は誰にとっても当然の状態のように思えるかもしれません。でも、数週間でその状態は変えることだってできるのです。全ては選択次第。散らかったぎゅうぎゅう詰めの生活をしなくても、生産的になることは可能なのです。私自身、こどもの頃からいつも忙しく、誰から言われたわけでもないのに自発的に多くの活動に従事しては数年ごとに壁にぶつかる…そういう人生を送ってきました。ペースダウンして一息つきたいのに、何かを逃すのが怖くてそれができない私。やがて、そういう人生をなんとかしたいと思ったとき、いくつか重要な教訓を学びました。充実した人生の土台を作るのは信仰や家族や友人、そしてその上にセルフケア、目的のある仕事、経済的健康、そして一番上には喜びがあるのです。

[今日の努力目標]¹ 過度の忙しさから解放された充実した人生への変化は可能だと、そして、自己変革を遂げるためにすべきことをこれから 28 日間すすんで行うのだと宣言しまし

1 各章に共通の構成などがある場合には、それを利用すれば、まとめやすくなり、また読み手にとっても理解しやすくなる。このようなときには、あらずじに入る前に、まとめ方について一言触れておくのが良い。本例でも、「4. 内容要点および本書の構成」のなかで『…その日のテーマに沿って、冒頭にはクライアントからの悩みや思いが載せられ、その問題点の解説や著者自身の経験とそこから得られた教訓の紹介、そして、[今日の努力目標] [五分間日記] [一分間メディテーション] という読者への課題で毎日が締めくくられる』と記している。

よう。変化の可能性に対して心を開き、何が自分にとって負担や過剰になっているのかを書きとめましょう。変化について考えることは、変化を生み出す最初のステップです。

〔五分間日記〕 今のような忙しさになった原因は？ 28 日後のあなたの生活は今とはどう違っていることを望みますか？ 心をひらいて正直に書きましょう。

〔一分間メディテーション〕 改善は可能です。それはこれから 28 日間かけて展開されていくことでしょう。

第 2 日 あなたの状況を判断しよう

「このところずっと働きすぎの状態です。いつもひどく不安で苦しいのはなぜなのか解りませんでした。でも今、わたしの人生がおかれている状況を判断する必要があるとわかりかけています。解決すべき問題があるとわかったのは前進です」— ジャッキー（36 歳）

自分のおかれている状況を判断するためには、次の三つの段階を踏む。①解決すべき問題があることを受け入れる（仕事・人間関係・経済状態・健康および身体的環境・精神生活の五つの領域で忙しさがどのように生活を侵害しているかを認める）、②現在従事しているあるいは近々従事することになっている責務や約束を書き出す（上記①に挙げた五つの領域それぞれにかかわる個々の活動について費やされる時間も書き込む）、③「その代わりに自分の自走の生活はどのようであってほしいか」と自問する（五つの各領域に関して、日・週・月・年の期間における理想を書く。次に、理想を実現させるためのスペースを作るために、取り除く必要のある活動は何なのかを書き出す）。そして、自分のライフスタイルの変化についての十カ条の宣言（①自分にとって本当に大切な事を反映する活動にのみ従事します。…）

〔今日の努力目標〕 これから 24 時間、「これをする目的は何か」と自問して満足いく答えが得られなかった活動に注意を払いなさい。自分の生活からそれを取り除けるかどうか考えましょう。全てを今すぐ取り除く必要はありませんが、意味ある目的に合わない活動は、時間を費やす価値はないという結論に達する余地を残します。

〔五分間日記〕 自分にとって理想的な日とは？ その理想的な日を明らかにするのに必要なものは何だろう。

〔一分間メディテーション〕 今日書いたヴィジョンについて黙想しなさい。目を閉じて自分自身がそのヴィジョンの中にいるところを想像します。自分の描いたヴィジョンに到達するまで前に進むことを自分に宣言しなさい。

第 3 日 急ぐときにはペースを落とそう

「遅れないように走っているような気になっているけれど、本当は踏み車の上にとどまっているままだのです。ひと休みして、優先順位をはっきりさせる潮時がきています」— ダン（35 歳）

わたしは失敗の経験から学びました。①急ぐときにはペースを落とす②わかっているつもりになっていることでも、細部に注意をはらう③小さなことにくよくよしない④次善の策を急いで考える⑤自分の愚かしさを笑って水に流す。

[今日の努力目標] ペースを落としましょう。もっとゆっくり歩き、もっとゆっくり話し、速度制限を守って車を運転すること。今までよりゆっくりしたペースで行動するとどう感じるかに気をとめてみましょう。

[五分間日記] 仕事、経済状態、健康、人間関係、精神生活といった自分の生活全体を見渡して、なおざりにしているような細部はないか考えてみましょう。ペースを落として細部にもっと注意を払うために、何をしたいと思いますか。

[一分間メディテーション] 急ぐときはペースを落とすこと。自分の生活のペースについて、もっと意識することを選びます。

第4日 怖れが忙しさを引き起こす

「若い頃に、ずいぶん時間の無駄遣いしてしまったので、その埋め合わせをしなくてはなりません。それで私は今かなり忙しい生活を送っています。フルタイムで働いて二人の子どもを育てながらも大学院に戻りました。やることがいっぱい。でも、失った時間の埋め合わせをするためにいつも急いでいるんだという気がします」 —メリッサ（38歳）

幸福感が増すにつれて、忙しくありたいという私の願望は消えていきました。この世での目的を満たすにつれ、「こうしたい」という願望が減り、「こうありたい」という願望が増しました。忙しさというものは、満たされない状況や壊れた人間関係といった現実から気を散らすのに役立つものです。自分の生活がどうしてこんな忙しいのかと状況判断したときに、自分を駆り立てている衝動の核に怖れが存在していることに気がつきました。

[今日の努力目標] 自分が何を一番怖れているかを知って、それを押し除ける決断をしましょう。

[五分間日記] 日常生活のどの領域で急いでいますか。なぜ急ぐの？ スピードを落としたり、怖れていることが起こる？ その怖れに対してどう対処することができるでしょうか。

[一分間メディテーション] 変化は選択次第。心地よい範囲の外に一步踏み出すのは怖くて当然。それを覚悟して、それでも前進し続けるべきなのです。

第5日 いつも心と心を通わせて

「子どもたちを愛しているので、一緒にいると最高に楽しいです。でも、ティーンエイジャーになった今、子どもたちも私と同じぐらい忙しくしています。一緒の家で暮らしていなかったら、ほとんど会えないんじゃないかと思います」 — ニール（45歳）

心と心の通う結びつきをするための簡単な方法がいくつかあります。①対話を誘発して意味のある言葉のやりとりを促すような刺激ある会話をする、②抱擁やキスを交わすなど、相手と触れ合う。また、相手の目を見て、相手に心を傾注する、③困っている人を助ける、

④その人がした事ではなくどういう人であるかで、相手を認める、⑤一緒に笑う、⑥熟考のひと時を持つために日記を書く、⑦黙想する。

[今日の努力目標] 出会う人たちと心を通わせましょう。

[五分間日記] いつも心を通わせ損ねているのは、あなたにとってどのような大切な関係？今の状況を変えるのに何ができるでしょうか。いつからそれを実行しますか？

[一分間メディテーション] 充実した人間関係を築く秘訣は心を通わせること。大切な人たちと日々かかわることに心を傾けます。

第6日 働くために生きるのではなく、生きるために働こう

「残業するよう強いられているような気がします。月曜の朝に有利なスタートができるよう、ときには日曜日は次の週の準備に追われます。それはそれで上手くいくのですが、週末や夜を自分自身や家族のためだけに過ごせないのが嫌です」 — ローラ（39歳）

仕事中心の生活では生活のバランスが崩れます。生きるために働くのと働くために生きるのでは大違いです。生きるために働く際に留意すべき点は以下の通りです。①毎年の休暇は全部とりましょう。専業主婦にも休暇は必要です。日課を離れてリラックスと元気回復のための時を確保しましょう、②自由時間は自分のために使いましょう、③休息、睡眠をしっかりととりましょう、④自分が望む生活を中心に考え、それに相応しい仕事を工夫しましょう、⑤あなたが情熱を燃やせるもの、興味や趣味を探求しましょう、⑥家族を優先順位の筆頭に、⑦喜びをもたらす場所で暮らしましょう。

[今日の努力目標] あなたの仕事を見渡して、仕事が私生活に影を落としたり時間を奪ったりさせないようにしましょう。カレンダーをみて、今後12ヶ月の休暇の概略の計画を立てましょう。

[五分間日記] 生きるために働いているのか働くために生きているのか。自分の人生を中心に仕事について計画を立ててより良い仕事をするのにはどうすればいいだろうか。

[一分間メディテーション] 自分にとって優先すべきは、働き過ぎることではなく、健全な人間関係とセルフケア。

第7日 せめて週一回は楽しみの時をもとう

「姪や甥と遊んでいるとき、とても楽しいです。子どもに戻ったような気がするから」 デイナ（32歳）

楽しみは緊張を解きほぐしたり、気分を爽快にしたりといった重要な恵をもたらしてくれます。バランスのとれたライフスタイルを実践している人は、常になんらかの楽しみを持つことの恩恵を知っています。あなたがめげず楽しみとはどんなものでしょうか。楽しみの計画をたてることは、人生のヴィジョンを構成する他のもっと深刻な目標の計画をたてるのと同じぐらい価値があります。①毎週毎月毎年の楽しみ目標をたてましょう、②あなたが微笑んだり声をあげて笑ったり興奮したりするような楽しみ目標を選びましょ

う、③「すべき」だと思わず、本当にしたいことを選びましょう、④シンプルな楽しみを計画しましょう、⑤「お楽しみファイル」を作って、思いついた時に楽しみアイデアを書きとめましょう。

[今日の努力目標] 今日は何か純粹に楽しみ時間を過ごしましょう。

[五分間日記] もっと楽しむためにどのようなことをしたいですか。過去に楽しみ時間の妨げになったものは何ですか。楽しみための時間を作るには何ができますか。

[一分間メディテーション] 趣味や楽しみごとは生活にとって重要な部分です。

第8日 セルフケア習慣のストックを

「“私の時間”が大切に思えるので、もっとそういう時間を楽しもうと取り組んでいます」

— エンジェル（42歳）

先週は新しいライフスタイル、セルフケア・ライフスタイルのための基礎作りをしました。二週目を始めるにあたって、セルフケアの概念をさらに掘り下げてみましょう。たいていの人は本質的にセルフケア・ライフスタイルを願っていますが、それがどのようなものか知らないためにそういう生き方ができないのです。心はバランスを求め、体は健康を求め、精神は平和を求めます。そのことを忘れずに日々それを自分自身に与えていけば、セルフケア・ライフスタイルを生み出すことができるでしょう。セルフケア・ライフスタイルを身につける際に覚えておくべき原則をいくつか挙げておきましょう。①何かを変えるときにはまず決断から始めます、②もはや受け入れられなくなったものは何なのかを明確にしましょう、③ケアが行き届いていると感じるのは何に関してなのか明確にしましょう、④セルフケアを容易に無意識的に行えるようにしましょう、⑤生活の一部になるまで練習しましょう、⑥セルフケア・ライフスタイルを取り入れた暮らし方をすると、する必要のあることを行うのがいかに簡単になるかに気を止めましょう。

[今日の努力目標] セルフケア・ライフスタイルを採り入れる決断をしましょう。このライフスタイルからは自動的に忙しいライフスタイルは取り除かれることになるでしょう。

[五分間日記] 二日目に挙げたセルフケア・ライフスタイルの要素十項目を見直さない。あなたが留意する必要のある項目はどれでしょう。特に何を変える必要がありますか。必要なサポートは？ いつはじめますか？

[一分間メディテーション] セルフケアは私の生き方です。

第9日 セルフケア計画を立てよう

「少し計画をたてただけで、自分のための時間を見つける能力が大きく変わります」

— ヴィッキー（29歳）

セルフケア計画を自分で立ててみましょう。あなたの心と体と精神を維持し守るのに、どんなプランを取り入れたいですか。目を閉じて、エネルギーが満ちて休息できて健康だと感じているあなた自身を想像してください。効果的なセルフケア計画のための主要な要

素が十あります。①健康、②精神の満足、③感情の満足、④人間関係、⑤物理的環境、⑥サポート、⑦外見、⑧緊張の除去、⑨時間管理、⑩休息とリラックス。あなた独自のセルフケアの基準を三つ設定するとすれば、あなたは何を挙げますか。たとえばある人は、「毎晩の標準睡眠時間は8時間、一日を瞑想と熟考で始める、少なくとも一晩おきに入浴する」というのを挙げました。

[今日の努力目標] あなたのセルフケア計画を実行しはじめなさい。セルフケア計画を開始するにあたって今日行う行動や目標を選びなさい。

[五分間日記] 上で設定したあなた独自の三つのセルフケア基準のほかに、どのようなセルフケア行動をあなたのライフスタイルにとりいれたいですか。

[一分間メディテーション] セルフケアは心と精神と体の幸福のために不可欠です。

第10日 情報機器使用の習慣を管理しよう

「会社から持たされているIT機器に追われているような気がします。一日最低90分はメッセージに返事を書くのに費やしているのです。朝着替えている間に始まって、電車の中、昼食中、帰宅途中…と、終わることがありません」—キャロル（42歳）

コンピュータの前にすわっているときだけでなく携帯端末のせいで、時間や場所にとらわれずメールを読んだり書いたりするのに時間をとられている人がたくさんいます。新しいテクノロジーは以前より仕事の処理を楽にしてくれるものの、要求される仕事の量を増やし、人々を忙しくさせているのです。情報機器に無抵抗に反応するのと意識的に選択して応じるのは違います。こうした機器をより良く使うために、7つの手段をお勧めします。

①Eメールの着信音をオフにする、②決まった時間にメールをチェックする、③メールなしの時間帯を設ける、④情報機器なしの時間帯を設ける、⑤メールの返事を溜めない、⑥処理したメッセージは削除する、⑦携帯端末使用の習慣を管理する。こうして意識的にテクノロジーの使い方を管理することで、日々の生活に生産性や喜びをもたらさないような忙しさを取り除くことができます。

[今日の努力目標] 今日は仕事時間外のEメールも電話もテレビもラジオもなし。情報機器の使用を断つ日にしなさい。

[五分間日記] 重要なことから私の注意を逸らせたり、私の時間を奪ったりしている情報機器は何でしょう。時間を妨げさせるのではなく手助けしてくれるように情報機器の使い方を管理するため、私は何からスタートできるでしょう。

[一分間メディテーション] いつどのように情報機器を使うかを、私が選びます。情報機器に反応するのではなく、私がそれに応じるのです。

（以下、すべてこの形式で掲載されているが、分量が膨大になるため第11日から第20日

1
は省略)

第 21 日 先延ばし癖を決定的に打ち破ろう

忙しいときに限っていろいろと急を要する問題が生じるように思えるかもしれませんが、でも、実はそうではないのです。もっと早くに手を打ってれば、仕事や用事が重なることはなかったはず。結局は先延ばししてきた結果多忙になったのだと、本人も充分わかっているのです。長年の先延ばし癖の経験から学んだのは、この悪癖を克服する唯一の方法は、“する必要のあることを断固としてただただ実行する”ということでした。この癖に効く魔法の治療薬などないのです。ただ、やるべき仕事を避けようとした瞬間にちょっと立ち止まって、重要なことに注意を再び向けてやるのが秘訣でしょうか。役に立つかもしれない五つのアプローチを挙げますが、いずれにしてもその核心にあるのはシンプルなメッセージ、“ともかくやれ”ということ。①やるべき仕事に五分間専念する。（一度に全部をする必要はない。ちょっとだけやってみようとして自分に言い聞かせるのだけひとたびスタートすれば後は最後まではかどりやすい）、②大げさに考えるのをやめる（先延ばし癖の原因のひとつは大層に考えるため。圧倒されて、容易に片付くと思うものに注意を移してしまう。それでいて心の中ではその仕事のことをずっとひっかかっているのだが）、③完璧でなくてもよいと、自分に許可を与える（先延ばし癖のもうひとつの理由は、上手いかなかったらどうしようという恐れ）、④それを楽しめ（楽しみながらやる方法を考える）、⑤ぐずぐずとしていて着手できないのなら、その日に行うのはやめて、その日を楽しめばよい。

[今日の努力目標] 取りかかれ！ 先延ばししているものが何であれ、大げさに考えるのはやめて、処理できる分量に分割して、ともかくやりましょう。

[五分間日記] あなたは何を先延ばししているの？ それを実行するのに必要な最初のステップは何？ 今週のいつ、その最初のステップに踏み出すの？

[一分間メディテーション] わたしが着手するのに“相応しい”環境は必然ではないのだと認めます。

第 22 日 家事を効果的に管理しよう—自動化と代理人の活用

多くの人にとって一日の大半の時間を家の外で過ごして帰宅してからも仕事をするという考えは、多くの人にとって辛いものだ。一人暮らしだと家事はひとりで全部しなければ

1 一冊を通じて、構成方法が一貫していたり、章やセクションごとに独立していたりする（途中を省いても全体の意味が不明にはならない）ときには、途中を省く方法がある。その場合には、どの章（セクション）、あるいはいくつの章（セクション）を省くのかなどは、シノプシスの全体量や読み手にとっての分かりやすさも十分考慮しながら決定する。

ならないが、配偶者や子どもがいれば家事の分担もできる。とはいえ、平等に家事の責任が分担がされるかと言えば、多くの場合そうではない。

家事に関してストレスを経験する最大の原因のひとつは先延ばしした結果、日常業務が緊急事態に陥るといったもの。もっと時間や努力を軽減して家事を効果的に管理する戦略を七つ挙げる。①コミュニケーション・センターを作る（家族のみんなが通る場所に、家事や家族にかかわる約束や作業やすべきことを書き込んだカレンダーを置く）、②家事を溜め込まない（時間がないときには、人を雇ってやってもらうことも考慮に入れる）、③買い物リストを持って買い物に（常備品リストのコピーをコミュニケーション・センターにおき、必要に気づいたときに印をつける）、④支払いを自動化する（自動引き落としの活用）、⑤一週間の食事の準備を週に一度まとめてやれば時間の節約になるだけでなく、プレッシャーの軽減にもなる（時間がなくてお金があれば、人を雇うことも考慮に入れよう）、⑥予備を置いておこう、⑦全てをひとりでしようと思うな。（ひとり暮らしでないのなら、ひとりで家事の責任を背負いこむことはない。家族に仕事を割り当てよう）

[今日の努力目標] 家庭での日常業務をコントロールしよう。上に挙げた七項目からひとつ選んで、今日実行しよう。

[五分間日記] 家事管理でストレスの原因になっているのは何？長期的にそのストレスを緩和するために何ができるだろう。

[一分間メディテーション] 私の生活の流れを良くするリズムが我が家にはある。

第 23 日 他人のペースを尊重しよう

病気の後遺症で早く歩けない母と空港で一緒に歩いているとき、後ろから来た男性が追い抜かせずに苛立っていた。いかにも失礼なその男性の態度だったが、我が身を振り返って反省する機会となった。他者が抱えている問題を私たちは知らない。行き会う人に対して礼儀正しく優しさをもとう。

[今日の努力目標] いらいらしたら深呼吸をして、相手を思いやる寛容な気持ちを持つと決意しよう。

[五分間日記] あなたがいらいらするのはどういう時？ 苛立たしさや短気を、思いやりや寛容の気持ちに置き換えるにはどうしたらよいだろう。

[一分間メディテーション] 今日の目標は愛・喜び・安らぎ・忍耐・思いやり・善意・誠実・優しさ・克己心を生み出すこと。

第 24 日 忙しいのと重要なのは同じではない

私自身、忙しい生活からセルフケアに取り組む健康なライフスタイルへと変える旅を始めた後、まだじたばたしている自分に気がついた。変化への旅は多面的であることが多い。静かに自分の心の声に耳を傾けた。忙しくない状態を怖れるのはなぜか。自分が忙しくないことについて自分はどう思っているのか。やがて、忙しくなければ自分が重要でなくな

るのではないかと怖れているのだという答えが返ってきた。感じていることと理性でわかっていることの間ギャップがあったのだ。やがて、自分自身を重要だと感じるために忙しさを使っていた自分に気がついた。理性で正しいとわかっていることにしたがって行動することで、時が経つにつれて強くなっていくのだ。

[今日の努力目標] 自分に正直になりましょう。あと数章になりましたが、セルフケアよりも忙しさを選ぼうと強要する内的葛藤はもうありませんか？ この章で述べた質問に答え、助けになるのなら友人やカウンセラーとその問題について話し合ってみましょう。

[一分間日記] 取り組み方を永遠に変えるためにあなたが克服すべき最後の問題は何でしょうか。この問題の核心にあるのは何？ 会得する必要がある真実は何？ その結果、どのような変更を加えますか。

[一分間メディテーション] 私の重要性は私が何をするかではなく、どういう人間であるのかに由来する。

第 25 日 したいことができる時間的余地を空けよう

忙しい人は自分のスケジュールからどれもはずすことができないと主張します。どれも重要だから、解決策はないと言うでしょう。意義ある仕事、喜ばしい活動、休息、楽しみ、十分な余裕、こうしたもので満ちた日々を想像してください。時間とエネルギーを消費するのにそれに見合った恩恵を与えてくれない習慣や活動があることでしょうか。こうした活動をこの 28 日の間に取り除くのです。そのためにはどうすればよいのでしょうか。① “ノー” というべきときに “イエス” とするように強要している怖れが何なのか、明らかにしなさい。② 「その怖れが現実のものになったとしたらどうなるのか」と自問しなさい。③ あなたの生活に余裕をもたせなさい。④ あなたのヴィジョンを見えるようにしなさい。⑤ あなたがしっかりとしがみついているものを手放しなさい。⑥ 空き時間から快適さを得なさい⑦境界を設定する力をつけなさい。（本当にしたことをするための時間的余地を与えてくれるような賢い決断をする必要があるのです）

[今日の努力目標] したいことができるように時間的余地を作りなさい。手放すのをためらっていることが何なのか明らかにしなさい。スケジュールやヴィジョンをそれに塞がせるのはもうやめましょう。それを手放すためにしなければならぬとあなたがわかっているステップを踏み出しましょう。

[五分間日記] ヴィジョンを実現するために必要な時間的余地を、あなたはどのようにやってなくしているの？ それをどうしたいの？ いつ？

[一分間メディテーション] 本当に望むことができるように私の生活に空間を空けておくのは喜ばしいことです。

第 26 日 躍起になるのをやめて信頼しよう

自分で無意味な用事を作り出して忙しくなっている場合がよくあります。私たちの内面

には、正しい道へと導いてくれる内なる導き手があります。内なる声が語るのを聞いて心穏やかになったり前に進んだりしたことがあることでしょう。私はこれまでに心を決めかねているときに、道が開けて正しい方向に導かれた経験が何度もありました。

[今日の努力目標] 丁度良いタイミングに同調しよう。事を起こそうと躍起になって不必要なストレスや多忙を引き起こすのではなく、自分の人生が相応しい時に相応しい進展をすると信じよう。

[五分間日記] 信頼をせずに躍起になってしまうのは、どんなときですか。また、あなたの取り組みがフラストレーションを起こさせるのはどのような場合ですか。リラックスできるのはどのような時ですか。

[一分間メディテーション] 私の人生はすばらしいタイミングで進展するだろうと信じています。

第 27 日 いちいち争うのはやめよう

時間を使うに値しない問題がある。私的な争いに巻き込まれたり、他者を変えようとして、実りのない努力をするのはとんでもない時間の浪費だ。自分にはどうすることもできないことは受け入れて、できることは実行する勇気を持ちましょう。

[今日の努力目標] 今あなたにフラストレーションを起こさせている状況进行处理するのに選べる選択肢を考えなさい。人生や人間関係に安らぎと喜びと落ち着きをもたらしてくれる選択をしなさい。

[五分間日記] 今自分の人生の特定の領域で経験しているフラストレーションや不快感を通じて学んでいる教訓は何でしょう。

[一分間メディテーション] 自分では変えられないことを受け入れる動じない心をお与えください。自分で変えられることを変える勇気をお与えください。違いを知る叡智をお与えください。

第 28 日 自己変革の旅のこの機会を逃さないで

「以前は他の人のために非常に多くのことをしていたために、自分にとって大切なことをする時間がありませんでした。私はそれを変えて、自分自身をケアするようになってきました。自己変革の旅を楽しむことを学びつつあるのです。おかしなことに、私の周り人たちはみな、私の傍にいと以前よりもっと幸せそうに見えます」 —リザ（32 歳）

28 日の自己変革の旅を終えるにあたって、あなたのライフスタイルを永久に変えるための秘訣を七つ覚えておきましょう。①あなたの生活は変えられます。②“忙しい”と“生産的”は等しくありません。③セルフケアは神聖だと覚えておきましょう④セルフネグレクト（自己軽視）は立派なことではありません。⑤罪悪感を捨てましょう。⑥日常生活に満足感を得られるようになれば、多くを望まなくなります。⑦上手くいかないことをするのをやめ、上手くいくことをし始めましょう。

〔今日の努力目標〕これまでのような行動様式は捨て去りましょう。毎日それなしではいられない、どうしても譲れない活動とは何なのかを明らかにしなさい。

〔五分間日記〕毎日どんな気持ちでいたいですか。どんな活動をすればそのような気持ちになれるでしょうか。休息をあたえてくれる活動、元気にしてくれる活動、心を温めてくれる活動を、それぞれ一つずつ挙げなさい。

〔一分間メディテーション〕目を瞑り、深呼吸をして心を鎮めます。そして、あなたの心と体と精神に栄養を与えてくれる日常的に譲ることのできない活動を身につけた自分自身の姿を心に描きましょう。

むすび

あなたが本書を手にとられたのは偶然ではありません。変化の時機だったのです。この28日間の旅があなたの人生にとって大きなターニング・ポイントになると信じています。旅を終えるにあたって、覚えておいていただきたいことが3つあります。

- ①いつも心と心を通わせて。
- ②長続きする変化は内面から。
- ③せっかくのこの自己変革の旅、チャンスを活かして。

7. 分析・感想・評価

仕事や処理しなければならない雑務にいつも追いかけて、忙しさから何とかして抜け出したいと願う人を、自己変革へと導くための書である。著者がコーチングのプロであり、講演活動やコラム執筆に携わっている人だけあって、助けを必要としている人の気持ちを熟知した書き方がなされているように感じる。もっぱら女性の読者に向けられた柔らかな口調で、読みやすい。自らもかつて読者と同じ状況に苦しんだとして、自分の経験談や失敗談という弱い面も見せることで読者に共感をもたせつつ、専門家として手助けをするという姿勢で書かれている。28日分の各章内の構成はしっかりパターン化されているので、実際に著者の導きに従って自己変革の旅を実践しようという読者は、流れにそって毎日の課題に取り組めるだろう（ただし、最終稿ではないようなので、多少統一が乱れている箇所もあるが、おそらくそれはこの原稿の後に手が入れているだろう）。

内容的にはとりたてて珍しいことが書いてあるわけではないが、当たり前のことなのに多忙に心が囚われていて気づかずにいること、わかってはいるけれど実行に移すに至らないことなど、日々の生活を豊かにするためのアドバイスがふんだんに盛り込まれている。本気になって本書に導かれて実践すれば、ライフスタイルを変えることができるかもしれないと思わせてくれる書である。このように、本書のみを個別に見ればうまく作られている本である。ただし書店の自己啓発書コーナーを覗くと、『7日間で人生を変えよう』『3週間続ければ一生が変わる』『一瞬で自分を変える法』…など、“何日間（何週間）で”という類の自己変革本が氾濫している。それらの書はいずれもどこか共通した内容を含んでい

と思われるが、本書がそうした類書と比較して特別に抜きん出ているというほどだとは思えない、というのが率直な感想である。

2-3. ブックレビュー

ブックレビューは、書籍の出版に先立ってリリースされた情報や書評などを元に書籍の概要を紹介するために作成する。実際に書籍の内容に目を通し、あらすじなどを載せるシノプシスとはまた違う目的を有する。

記載内容は、書籍についての基本的情報

- ・ 書籍タイトル
- ・ 出版社
- ・ ページ数
- ・ 著者紹介

に加えて、さらに

- ・ 内容（概要）

が主なものといえよう。要約文の元となる文書（書評などの情報）から分かることがらを記載する。書籍について何も知らない読み手がその要約文を元に、その書籍について客観的判断を下すことができるように留意する点ではシノプシスと同様。

以下、ある書籍の書評と、それを元に作成した要約文モデルを示す。

[モデル例 3]

◎原文（英文：書評）

“The Joys and Pains of Being an Animal”

(Dwight Garner)

New York Times Sunday Book Review(Published: January 20, 2009)より“Animals Make Us Human: Creating the Best Life for Animals”の書評

◎要約文モデル（日本語）

1. タイトル

Animals Makes Us Human

Creating the Best Life for Animals

（動物が私たちが人間にする

動物たちにもっとも良い生涯を送らせること）

2. 原書の情報

出版社：Houghton Mifflin Harcourt

頁数：342 ページ

3. 著者紹介

Temple Grandin（テンプル・グランディン）

動物が何を考え、感じ、望んでいるのかを理解する能力を持つ。2004年には“Animals in Translation: Using the Mysteries of Autism to Decode Animal Behavior”を出版。同書は、過去数十年間に発行された動物関連の本のなかでも独特なものと評価される。

Catherine Johnson（キャサリン・ジョンソン）

“Animals in Translation”も、グラディンとの共著。

4. 内容¹

本書は“Animals in Translation”をさらに発展させたもの。動物の身体面よりも情動面に焦点を当てている。

動物の「情動システム（emotion system）」についての神経科学者による研究成果を枠組として、グランディン自身が数々の観察を行ない、その結果に基づいて本書を執筆した。取り上げているのは、犬や猫のみならず、野生や動物園のさまざまな動物たちにまで至る。

グラディンによれば、動物にとって最も大切なのは、質の良い生涯を送ることだ。死が必ずしも一番の恐ろしい出来事とは限らないし、人間に飼われている動物が必ずしも幸せな生活を送っているとも言えない。グラディンが、動物にとってストレスのない屠殺システムを考案した理由はそこにある。彼女は動物擁護を訴える人たちと家畜産業との全面的な対立を懸念し、両者とも尊重する。

本書で重要とされる点の一つは、良識的に家畜を扱う人たちを雇ったり、育成したりすること。これまで行なわれてきた望ましくない扱いは改善しなくてはならない。そうすることによって家畜産業にとっても得るものは大きいため、人材の育成を続けたり、また外部からの監視を行なったりするべきだという。さまざまなことをきっぱりと断定する形で述べていくのはグラディンのスタイルだ。

動物と向きあった活動をこれからも続けることが望まれるグラディン。だがその反面、独特な考え方を生み出す彼女の頭脳が、もっと多岐に渡るテーマについてどのような見解を示すのかという点でも大いに期待が寄せられる。

1

おおむね原文の紹介文に沿って、書籍の内容に続き、著者についての紹介にも触れている。

2-4. 論文

論文を元にした要約文例を示す。

要約文を書くためには、言うまでもなく、論文を読んでその内容を把握する必要がある。その際の注意として、本文にとりかかる前に、論文の標題やセクションの見出しを確認し、論文の全体構成や展開を知ること。この作業は、元となる論文の内容把握だけではなく、要約文の構成を決定するためにも有益である。要約文では、基本的に元の論文の構成に従い、要約文を作成するとよい。

以下に、論文全文とその要約文モデルを示す。要約文例の途中にも適宜、説明を添えているので参考にすること。

[モデル例 4]

◎原文（英文：論文）

Storage Temperatures Necessary to Maintain Cheese Safety

(Jay Russell Bishop and Marianne Smukowski)

◎要約文（日本語）

 チーズの安全性を維持するための貯蔵温度

はじめに¹

粉っぽく酸味の強いカードがしなやかで風味豊かなチーズに変わるのは、熟成中に、原料乳の酵素、レンネット、そしてスターターカルチャーなどチーズ中のさまざまな微生物が働くためである。熟成中に起こる生化学的変化は複雑で、炭水化物の発酵、脂肪とタンパク質の加水分解とそれに続く脱炭酸、脱アミノ基、水素付加、そしてカルボニル、窒素化合物、脂肪酸、イオウ化合物の生産がかかわっており、それらすべてがチーズの質感や

¹ 論文内の見出し（Introduction）に対応する。本例では、Introduction から Conclusion まで論文内の見出しと要約文内の見出しは一致している。ここで取り上げた元の論文では、チーズについての一般論に続いて、各チーズの特徴を列挙し、まとめや結論に至っている。要約文でもその構成（見出し）をそのまま引き継ぐと分かりやすいだろう。

口あたり、風味に寄与し、病原体にとって不良な環境をつくり出す。本レビューでは、さまざまな貯蔵温度でのチーズ内の病原体の死滅と増殖に関する知見をとりまとめ、市場でチーズの安全性を確保するために必要な条件を明らかにする。

世界中でさまざまなチーズが大量に消費されていることを考えれば、チーズが関係する食中毒や病気の発生率はきわめて低い。アメリカ、カナダ、ヨーロッパにおけるチーズ関連の疫学調査によれば、パルメザン、ロマーノ、プロヴォローネチーズのようなハードタイプのイタリアチーズが関与する問題は起こっていない。チェダーやスイスチーズのような種類はまれに関与していることがある。一般に、適正に熟成されたハードチーズが原因とされる病気の報告はごくわずかしかない。従って、ハードチーズの時間・温度のコントロールは、安全性の理由からより、チーズの官能特性的な品質を維持するために必要である。

安全な乳製品の特徴

水分含量の減少、水分活性の低下、有機酸の生産の結果起こる pH の低下、塩分、熱処理、競合菌叢、代謝産物、バクテリオシン、熟成による殺菌あるいは静菌効果については多くの報告がある。リステリア菌 (*Listeria monocytogenes*) などの病原菌は低温でも増殖できるため、冷蔵で減らすことはできない。従って、適正な衛生管理など、他の方法で発酵乳製品内での病原菌の増殖を防ぐ必要がある。

チーズの特徴

アメリカで製造されるチーズの大多数は、低温殺菌または熱処理された牛乳からつくられ、このため製品には大部分の病原菌が存在しない。スターターカルチャーを加えてつくるチーズの場合は、病原菌の増殖を抑制するいくつかのハードルがある。低温殺菌や熱処理以外のさまざまな処理も、チーズの微生物学的安全性に貢献しており、牛乳の品質管理、乳酸菌培養手順、pH コントロール、食塩の添加、キュアリング条件のコントロールなどの処理技術が確立されている。その他の要因としては、有機酸（乳酸、酢酸、プロピオン酸、ギ酸など）のほか、自然の抑制物質（たとえばリゾチム）、スターターの代謝産物、発酵の副産物（たとえばナイシン）がある。また、チーズの製造や熟成時の水分活性や水分含量の条件によって病原菌抑制効果を高めることができるという報告もある。

セミソフト、ハード、および非常にハードなチーズの製造では、チーズは比較的長期間、細菌にとって理想的な温度条件下にある。たとえばチェダーチーズなどのチーズは製造時に 31~39°C に維持され、32~37°C で成形または型詰めされ、15.6°C までの温度でキュアリングやエイジングが行なわれる。スイスチーズは、独特の穴や風味を生むため、4~8 週間 22.2~23.3°C に保たれる。チェダーチーズやスイスチーズを室温で保存すると安全性に問題が生じるのなら、食べること自体安全ではないはずである。

とくにリステリア菌については、多くの研究により、チーズの組成、熟成と貯蔵の条件、乳酸菌、pH、塩分、水分含量が菌の生存と増殖に影響を及ぼすことが示されている。チー

ズは非常に複雑なシステムであり、(a) スターターカルチャーの種類、量、活性、(b) 乳酸、酢酸、ギ酸、その他の酸の濃度によって決まる pH、(c) 過酸化水素、ジアセチルおよびさまざまな抗菌物質（ナイシン、ディプロコクシン、その他のバクテリオシン）の存在、(d) 栄養、塩分、水分、酸素の濃度、(e) チーズの熟成温度といった要因が同時に作用して、リステリア菌がどうなるか決まるのである。

発酵は昔からある食品保存法で、病原細菌の増殖と生存を抑制する。発酵乳製品の生産によく使われる乳酸菌は、病原菌に対し拮抗的な働きをし、増殖を阻害し不活化する。さらに、スターターカルチャーのなかには製品中のさまざまな病原菌だけでなく食品をだめにする微生物を抑制するものがあることも知られている。この働きをしているのは、乳酸などの酸、ジアセチル、過酸化水素、さまざまな抗菌性物質といった乳酸菌による代謝産物で、これらが相乗的に働いていると考えられる。

乳酸菌の代謝産物による不活化や増殖抑制の影響を受ける病原菌には、食中毒性サルモネラ菌 (*Salmonella Typhimurium*)、病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌 (*Staphylococcus aureus*)、リステリア菌がある。リステリア菌の増殖は最終 pH が高くても乳酸発酵した製品ではかなり抑制され、乳酸菌によるリステリア菌の抑制には水素イオン濃度以外の要因が関与していると考えられる。また、pH を 6.6 にしたときでさえ、サルモネラ菌やブドウ球菌のような病原菌を乳酸菌が抑制したという報告もある。スターターが活発に増殖することにより、発酵乳製品は病原菌の増殖やブドウ球菌のエンテロトキシンの生産から守られる。発酵中にリステリア菌の細胞損傷が増え、24 時間の発酵で 90% 以上の細胞が損傷を負い、賞味期限がくる頃には最初の菌数の 99% 以上が損傷を負っていたという報告がある。また、リステリア菌が存在していても、スターターカルチャーの増殖に悪影響を及ぼさないことも明らかにされている。セミハードチーズから病原菌がいなくなるのは、主として急速な酸の生産による。有効なスターターカルチャーの使用は、病原菌の増殖を防ぐために重要なだけでなく、良質のチーズを生産するために不可欠である。乳酸菌による保存効果は、一部はラクトペルオキシダーゼ系、そして一部はバクテリオシンで説明される。

クッキングや熟成、貯蔵の温度は、病原菌の増殖と生存に影響を及ぼす。クッキング温度が比較的高いハードチーズでは、増殖はわずかである。少なくとも 60 日熟成させるハードチーズにおいては、そういった特有の要因で菌の増殖が起こらないようである。製造過程で生き残った病原菌は、貯蔵温度が高いほうが速く減少する。サムソーチーズ中のサルモネラ菌の死滅速度は、16~20°C よりも 10~12°C のほうが遅い。通常の方法でつくられたハードチーズについては、安全性のための時間・温度コントロールは必要ないと結論されている。

大部分のチーズで塩分濃度は重量の 1.6~3.0% に達するが、この濃度ではたいていの病原細菌に効果がない。しかし塩分が、細菌の増殖する部分であるチーズの水相のみに溶けていることを忘れてはならない。水相の塩分濃度は 2.2~6.5% あるいはそれ以上になり、少なくとも大部分の細菌の増殖速度を遅くし、感受性の高い細菌に対しては有害な影響を

及ぼす。

要因が 2 つ以上組み合わせると、病原菌の増殖にとってより大きな障害となる。この効果により、いくつかのチーズでは、食品衛生規則の冷蔵温度と品質保持期限（たとえば 5°C で 7 日、7.2°C で 4 日）を超えて貯蔵することが可能になる。このことにより、FDA（米国食品医薬品局）は 1999 年 12 月 15 日に、熟成したハードチーズの期日表示に関して、取り締まり機関はその裁量により執行を延期するという文書を発表した。その文書の中で FDA は、21CFR（連邦規則集）133 に準拠して製造され冷蔵されたハードおよびセミソフトの熟成したチーズと低温殺菌したプロセスチーズについては、食品衛生規則の期日表示についての条項の適用を免除するという解釈を認めている。のちにフェタチーズもこの適用除外リストに追加された。

各チーズの特徴

チーズは通常、その水分含量によって、ソフト（ $\geq 50\%$ ）、セミソフト（ $>39\% < 50\%$ ）、ハード（ $\leq 39\%$ ）に分類される。本レビューでは、ハードとセミソフトのチーズを中心に論じる。

Gengeorgis らによる調査で、さまざまな温度で保存したソフト以外のチーズでは病原菌が死滅するという結果が得られている。この調査では、24 種類の市販のチーズ 49 個にリステリア菌（Scott A、V7、RM-1、VPH1、VPH2 の混合）を 1 平方 cm 当たり 10^4 の濃度で接種し、4、8、30°C で 36 時間保存した。ケソフレスコ、パネラ、ランチェロ、リコッタ、テレメ、ブリー、カマンベール、カッタージでは、いずれかの温度でリステリア菌が増殖した。コティハ、クリーム、ブルー、チェダー、モンテレージャック、スイス、コルビー、ストリング、プロヴォローネ、ムンステール、フェタ、カセリ（pH4.3~5.6）、プロセスチーズ（pH5.7~6.4）、リンバーガーチーズ（pH7.2）ではいずれの温度でも増殖せず、徐々に死滅した。この調査により、プロセスチーズだけでなく、ソフトチーズを除くスターターカルチャーを使って製造した pH5.6 以下のチーズは、包装を開けたあと生の食品（肉、魚、野菜）から汚染されても 4~30°C でリステリア菌が増殖しないことが明らかになった。菌の死滅は、4°C に比べて 30°C で多いか同程度であった。

アジアーゴ（中～長期熟成）

中～長期（6~12 ヶ月）熟成のアジアーゴは、パルメザンチーズと非常によく似た特性を持つハードチーズである。FDA はすでにこれらのチーズについては日付表示を免除し、少なくとも 60 日熟成したハードチーズでは病原菌は増殖しないとしている。スイスタイプのハードチーズは安全で、その製造に用いられる技術では病原菌は増殖せず、死滅速度が速くなると報告されている。

チェダー

ハードチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。製造中のリステリア菌の増殖はスターターカルチャーによる酸の発生によって抑制され、製造および熟成中の他の病原菌の消長についても同様の結果が報告されている。平均的なスターター活性で、黄色ブドウ球菌やエルシニア菌 (*Yersinia enterocolitica*) は急速に死滅し、サルモネラ属菌が 2 週間後に死滅したとされている。サルモネラ菌で汚染されたカードでの試験では、製造直後に菌が残っていたのは 11 バット中 2 バットで、1 および 4 ヶ月後にはこの 2 バットからも菌はいなくなった。別の接種試験では、型詰め・圧搾後にサルモネラ菌が 75~80%減少したとされている。

熟成および貯蔵温度が高いと病原菌が死滅するという報告は多数あり、サルモネラ属菌は 4.5°C で保存したときのほうが 10°C のときより長く生存する。一般に、pH が低く熟成温度が高いと、病原細菌の不活化率が高くなる。13°C では 10~12 週間の熟成期間中に食中毒性サルモネラ菌が 1 万分の 1 に減少したが、7.5°C では同程度減少するのに 14~16 週間かかったという試験結果や、熟成中にサルモネラ菌が 13°C では 7 ヶ月、7°C では 10 ヶ月間生存したという報告がある。また、リステリア菌の不活化率は 6°C では 13°C のときより 0.9 log 低く、ブドウ球菌の減少程度は 7°C の場合に比べて 10°C および 13°C で大きいとされている。

コルビー

ハード~セミソフトのチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。接種試験で、大腸菌は数週間にわたって徐々に減少して数 4~6 週間後には検出されなくなり、エルシニア菌は 3°C で数週間にわたって徐々に減少した。リステリア属菌について、貯蔵初期に菌数が一時安定しその期間は使用した菌株によって異なり、その後菌数は減少しその速度は主にチーズの組成によって決まるという報告があが、この研究で製造されたチーズの水分含量が比較的高かったことに注意すべきである。ブドウ球菌の減少程度が、7°C の場合より 10°C および 13°C で大きいという報告もある。

フェタ

フェタチーズについてのギリシャの取締り基準には、水分が 56% 以上、乾物中脂肪が 43% 以下であってはならないと明記されている。塩分量については基準がないが、加塩の手順が説明されている。ギリシャで生産される販売用のフェタは、通常、約 2.3% の塩分を含んでいる。実験では、リステリア属菌はフェタの中で増殖できないだけでなく、NaCl を 12% 含む塩水（ホエーと脱脂乳）の中で徐々に不活化した。このソフトタイプの熟成したチーズでは、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。熟成 2 日で pH が 4.6 まで低下し、その後はリステリア菌の増殖が停止する。

モンテレージャック

ハード~セミソフトのチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死

滅する。このチーズに関する報告はほとんどないが、pH、水溶 NaCl、水分は、よく研究され病原菌が増殖しないことがわかっている他のチーズと非常によく似ている。

モッツアレラ

ソフト～セミソフトのチーズで、その製造法が細菌にとって不利な条件をつくる。普通に行なわれる 40°C で 30 分間のクッキングによって、カット直後のカードに比べてリステリア菌が 38% 減少したという報告がある。さらにカードを湯（77°C）に入れ、3～4 分ストレッチング（カードの温度は 58～65°C）することにより完全に死滅した。最初カードには 1g 当たり約 6.2×10^4 の病原菌が含まれていたが、熱処理によりリステリア菌の産生物はなくなった。別の研究でも、少数のリステリア菌を不活化するには、カードに対して行なう熱処理で十分であると報告されている。水牛の乳からつくる伝統的なモッツアレラチーズについても、同様な結果が得られている。

加工後の汚染の問題について検証するため、チーズ表面とパッケージ液にリステリア菌を接種したのち 5°C で 21 日間貯蔵した試験では、菌数は約 1 万倍増加した。1994 年に発生したサルモネラ症にはモッツアレラチーズがかかわったとされ、加工後の汚染が原因と考えられている。

ムンステール

セミソフトチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。このチーズに関する報告はほとんどないが、pH、水溶 NaCl、水分は、よく研究され病原菌が増殖しないことがわかっている他のチーズと非常によく似ている。

パルメザン

12.8°C で 10 ヶ月間熟成させたハードチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。アメリカでは、パルメザンを含めイタリアンタイプのハードチーズがかかわったとされる問題は発生していない。これは、製造とキュアリングの条件により病原菌が抑制または破壊されるためであろう。熟成中にリステリア菌の数がほとんど直線的に、かなり急速に減少する。2～16 週間（病原菌の菌株やチーズのロットによって異なる）熟成したチーズでリステリア菌は検出されなかった。生菌数の減少はおそらく、(a) 牛乳に加えられたリパーゼの作用、(b) 製造中に行なわれるカードの熱処理、(c) 完全に熟成したチーズの水分含有率と水分活性が低いことなどの要因が組合わさって起こると考えられる。パルメザンは他のチーズに比べて酸性が強く、水分活性がかなり低く微生物の増殖が抑制される。

低温殺菌プロセスチーズ

ソフト～セミソフトのチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死

滅する。アメリカでは過去 50 年間、この製品の汚染が原因とされる病気の発生はごくわずかしかない。pH、水分、塩分の効果が組み合わさって病原菌の栄養成長を抑制すると考えられ、ボツリヌス菌 (*Clostridium botulinum*) の抑制メカニズムについて研究されている。このチーズを室温で扱うつもりなら、pH、水分活性、水分含量、抗菌薬をボツリヌス毒素の生産を阻害するよう適切に調整しなければならない。チーズ製造中に 65.6°C以上の温度で 30 秒以上加熱することにより、栄養体を排除できるが、ボツリヌス菌の胞子は残る。ボツリヌス菌について安全な製品では、水分、塩分、pH の組み合わせが、ボツリヌス菌の増殖と毒素生産を抑制する複数のハードルとして働いている。

スライスにおける病原菌の生存数についての調査では、36 時間でサルモネラ菌が 1.3、大腸菌 0157:H7 が 2.1logCFU/g 減少したと報告されている。サルモネラ菌はその後の 60 時間でさらに 0.6logCFU/g 減少した。リステリア菌も減少したがその程度は小さく、96 時間で約 0.6logCFU/g 減少した。黄色ブドウ球菌は試験期間中比較的安定していて、エンテロトキシンの生産を検出できるレベル以下であった。水分活性も病原菌の増殖の抑制にかなり寄与していると考えられ、この試験での水分活性 (0.92~0.93) は、大部分の食中毒原因菌が増殖できる限界値以下であった。水分活性が低いと病原菌の増殖が抑制されるが、水分、塩分、pH、あるいはソルビン酸塩のような他の要因の相乗効果も安全性に寄与すると考えられる。適正な方法で製造された低温殺菌プロセスチーズは、食中毒のおそれのある食品のリストから除外することができる。また、未開封のものは冷蔵しなくても一定期間安全に保存できる。

プロヴォローネ

セミソフトチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。アメリカでは、プロヴォローネを含めイタリアンタイプのチーズがかかわったとされる問題は発生していない。このチーズに関する研究報告はほとんどないが、pH、水溶 NaCl、水分は、よく研究され病原菌が増殖しないことがわかっている他のチーズと非常によく似ている。

ロマーノ

ハードチーズで、リステリア菌は増殖しないと思われる。アメリカでは、ロマーノを含めイタリアンタイプのハードチーズがかかわったとされる問題は発生していない。このチーズに関する報告はほとんどないが、pH、水溶 NaCl、水分は、よく研究され病原菌が増殖しないことがわかっている他のチーズと非常によく似ている。

スイス／エンメンタール

ハード～セミソフトのチーズで、リステリア菌は増殖せず、いずれの温度でも徐々に死滅する。スイスチーズの熟成温度は比較的高い (22°C)。塩水浸漬 (7°C30 時間) のときに

リステリア菌が急速に減少することが報告されている。熟成中も減少を続け、接種した原料乳からつくったスイスチーズで熟成 80、77、66 日後にリステリア属菌が検出されなかった。製造 1 日後に、少数の黄色ブドウ球菌を除き、接種した病原細菌が検出されなかったという報告もある。エンメンタルチーズでも、黄色ブドウ球菌について同様の消長が報告されている。また、製造 1 週間後に、接種した病原菌（*Aeromonas hydrophilis*、*Campylobacter jejuni*、大腸菌、リステリア菌、*Pseudomonas aeruginosa*、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、エルシニア菌）を検出できなかったという報告もある。

スイスチーズの穴を形成する細菌によるピロピオン酸塩の生産が、リステリア菌の消失に寄与していると考えられている。pH5.0 では 2,000ppm 未満のプロピオン酸ナトリウムでリステリア菌の増殖が阻害された。また、pH5.0、プロピオン酸ナトリウム 3,000ppm、35°C の条件では、67 日でリステリア菌が 1,000 分の 1 になり、78 日後には消失した。60 日熟成させたスイスチーズは普通、3,750ppm のプロピオン酸を含む。乳酸塩は発酵してプロピオン酸塩より酢酸塩と CO₂ になるほうが多く、酢酸塩もリステリア菌の不活化に重要な役割を果たしているかもしれない。スイスチーズでは酸化還元能が急速に減少し、おそらくそれも病原細菌に対する抑制効果につながっている。

原料生乳中の抗菌酵素系、スターターカルチャーの拮抗作用、急速な酸性化、乳酸の抗菌効果、高いカードクッキング温度の相乗効果により、適正な製造方法でつくられたスイスチーズにおいては病原細菌が生き残ることはできない。生き残った病原菌も、塩水浸漬と、比較的高い貯蔵温度で熟成させることにより、急速に減少する。スイスチーズが病気の伝染源となる危険性は非常に小さい。

ブリック

セミソフトチーズ。調査によれば、リステリア菌は 10°C で 20~22 週間のキュアリングで減少し、大腸菌は製造中に増殖したのちキュアリング中に死滅した。

ブルー

セミソフトチーズとみなされ、リステリア菌は増殖せず、どの温度でも徐々に死滅する。pH が 5.0 以下に低下するとリステリア菌の増殖が止まることが報告されており、リステリア菌は熟成の最初の 50 日で、熟成 1 日のチーズに比べると平均 2.6 logCFU/g 減少した。塩分濃度が高いことが菌が増殖しない主な理由と考えられる。また、脂肪酸とそれから生じるメチルケトン類、そして対応する第 2 級アルコールが、リステリア菌にとって不利な環境をつくる。販売されているブルーチーズの pH は 5.0 以上より高いため、病原菌が死滅していると結論することはできない。

ソフト／ヒスパニック

ケソブランコ、ケソフレスコ、リコッタ、テレメ、ブリー、カマンベール、パネラ、ラ

ンチェロ、クリーム、カッテージが含まれる。加工後に汚染された場合、リステリア菌の増殖は主としてブリー、カマンベール、リコッタ、およびソフトなヒスパニックチーズなど水分含有率の高いチーズに限られ、それらはすべて pH が 6.0 以上で水相の塩分濃度が低～中である。カマンベールチーズの原料乳にリステリア菌を接種すると、菌は生き残りほとんどの条件で増えることが報告されている。

冷蔵の評価

FDA は、米国の食品衛生規則の期日表示指定から、アジアゴ、ブルー、ブリック、チェダー、コルビー（水分 40%以下）、エダム、フェタ、ゴルゴンゾーラ、ゴータ、グリュイエール、リンバーガー、モンテレージャック、ムンステール、パルメザン、低温殺菌プロセス、プロヴォローネ、レッチャーノ、ロマーノ、サブサーゴ、スイス／エンメンタールのチーズを除外している。2001 年、FDA と USDA（米国農務省）は、インスタント食品からのリステリア菌感染のリスク評価を行ない、フェタチーズ、熱処理したナチュラルおよびプロセスチーズ、熟成させたチーズによるリステリア症のリスクは非常に低いとした。FDA と USDA はさらに情報を集め、2003 年にリステリア菌のリスク評価を更新した。

- ・ リスク高 - - ソフトで熟成させないチーズ（カッテージ、クリーム）
- ・ リスク中 - - フレッシュタイプのソフトチーズ（ケソフレスコ）、ソフトで熟成させたチーズ（ブリー、カマンベール、フェタ、モッツアレラ）、セミソフトチーズ（ブルー、ブリック、モンテレージャック）
- ・ リスク非常に低 - - ハードチーズ（チェダー、スイス、パルメザン）
- ・ プロセスチーズ

低温殺菌または熱処理乳の使用が増加し、食品安全性の管理が効果的に行なわれていることから、FDA と USDA は、熟成したいくつかのセミソフトチーズの予測されるリスクを「中」に引き下げた。本レビューで述べたように、USDA が認めているよりさらに多くのチーズが、リスクが非常に低のカテゴリーに適合する。

1 結論

以上のことから、水分含量が 50%未満（フェタの場合はそれ以上）で、活性のある乳酸スターターカルチャーを含み、塩分、pH、脂肪などの含有量が通常のレベルにある大部分のチーズでは、4～30℃の温度で病原菌が増殖できないと結論できる。実際には、大多数のチーズで、熟成中や貯蔵中の温度が比較的高いことが殺菌作用につながっている。従って、安全性のためには冷蔵は不必要で、場合によっては逆効果になる。

1 論文の要約文は、いわば“論文の縮小版”。結論まで含めること。

□Food Protection Trends Vol.26 No.10 (2006.10) より抜粋

2-5. 契約書

契約とは、二者以上の当事者間の合意で、当事者間に法律関係を生じさせるものをいう。例えば、A 会社が B 会社に「装置 3 台を 1000 ドルで売って下さい」（申込み）といい、B 会社が「それでは、その装置 3 台を 1000 ドルで売りましょう」（承諾）といえ、契約は有効に成立する。このように口頭でも契約は有効に成立するが、「言った」「言わない」のトラブルを避けるために、通常取引においては、この約束を書面化した「契約書」を作成する。契約書には、法律的に細かいことが長々と書いてあるため、「面倒」で「難しい」ものと思われがちだが、要は当事者間の「約束」が記載された書面であるため、そのポイントをつかんで読めば難しいものではない。契約書の要約とは、この「約束」とそれに付随する権利・義務等の条件をまとめたものである。

契約書を要約するにあたっては、本講座の第 1 講で紹介した要約英日文法のルールが必ずしもあてはまらない。そこで、契約書を要約する場合のルールを以下のとおり取り上げた。

契約書要約のルール

【ルール 1】 契約書の全体の構造を把握する。

契約書は概ね決まった形式で作成されている。

- 最初に (1) 契約書の「前書き部分」
- 次に (2) 契約書の「本体部分」
- 最後に (3) 「一般条項」及び署名欄等

そこで、まず目次に目を通して（目次がない場合は、各条の見出しを書き出す）、契約書を (1) 「前書き部分」、(2) 「本体部分」、(3) 「一般条項等」に分ける。このとき、目次を訳しておく、どのような条項があるか理解しやすい。

【ルール 2】 当事者間の約束の概要等を把握する。

約束の概要や契約の背景を把握するために、「前書き部分」を読む。この「前書き部分」は、序文 (Introductionary) 及びウェアラス (Whereas) 条項のことを指し、ここには、契約当事者の紹介、契約の背景、契約に到った理由、目的等が記載されている。

【ルール 3】 契約書の具体的内容を把握する。

「本体部分」はメモを取りながら読む。契約の種類によって、重要な条項は異なるが、必ず要約に組込まなければならない重要な条項は、例えば以下のとおり。

- ・ 契約期間（発効日及び有効期間）

- ・ 契約解除
- ・ 各当事者の義務及び権利
- ・ 免責/保証 ・ 対価/支払方法

【ルール 4】 “shall”、 “agree”、 “right”等の用語に注目する。

「本体部分」を読む際、“shall”、“will”、“may”等の権利、義務、許可、禁止等を表す助動詞及び“agrees”、“promises”、“grants”、“prohibits”、“licenses”等の約束、許可、禁止等を表す動詞、“right（権利）”、“license（ライセンス）”、“obligation（義務）”等の権利、義務を表す名詞に注目する。

【ルール 5】 一般条項から必要な条項を選定する。

契約書の後半部分に規定される「一般条項」（例えば、「不可抗力」「仲裁」条項等）は、どのような契約書にも出て来る一般的な共通条項のことをいう。これら条項は、要約においては全文省略することが可能な場合もあり、要約が必要と思われる条項のみ選定する。

【ルール 6】 表現を単純化しすぎない。

要約文だけを読んでも契約書の全容が正しく理解できなければならないため、単純な条件の列挙をしないこと。契約書の要約の場合、「短く」することが目的なのではなく、契約書の内容を「わかりやすくまとめる」のが目的である。また、「要約率〇%」という指定を受けることは少ない。

【ルール 7】 法律文の表現ルールに従う。

要約文といえども、法律文書である。そのため、例えば、“and”を「と」と訳さず「及び」「並びに」を使用する等、法律文章を書く上での表現ルールに従わなければならない。

サンプル契約書の要約

上記ルールを用いて、以下に添付の”License to Use Agreement”の要約文の作成を解説する。

[モデル例 5] ◎原文 License to Use Agreement （本解説の後ろに添付）

1. まず【ルール 1】に従って、①目次がないので見出しを書き出し、目次を作成する。そして、②目次を訳す。最後に③目次にあわせて、契約書を(1)～(3)に分類する。
この License to Use Agreement の場合では、以下のとおりに分類できる。

- (1) 「前書き部分」は、前文、Whereas 条項
- (2) 「本体部分」は、第 1 条から第 8 条
- (3) 「一般条項」等は、第 9 条から第 14 条及び署名欄

2. 【ルール2】に従って、「前書き部分（契約書の序文、ウェアラスクローズ及び定義）」を読み、契約当事者、契約の背景、契約に到った理由、目的を把握し、必要事項を書き出す。

(a) 契約当事者：【ライセンシー】ベスト・エクイプメント・カンパニー
 【ライセンサー】ジェネラル・フォード・カンパニー
 (b) 契約の目的：ライセンサーによるライセンシーへの契約機器の使用許諾。
 この他に、「契約製品」「契約締結日」もこの「前書き部分」からわかる。

以下の要約例の様に、第1ページ目にこの「前書き部分」から読みとれる契約書の基本的なデータと目次を記載し、第2ページ目以降に「本体部分」「一般条項」を要約する形式にするとわかりやすい。

3. 【ルール3】「本体部分」（第1条から第8条）を読み、要約する。

契約書要約において、契約当事者がいかなる「権利」を有するか、いかなる「義務」を負担するかを書き出すことが重要である。そのため、【ルール4】に記載したとおり、keyとなる助動詞、動詞そして名詞に注目する必要がある。契約書を読みながら、このような助詞、助動詞及び名詞にマーカー等で記しを付けておくと分かりやすい。

一度以上契約書を読み、内容を理解した上で要約を始める（長い契約書や権利・義務関係が複雑なものは、一度ノート等にまとめておくと理解がしやすい）。

この契約書は、比較的簡単で短いもののため、重要な条文等は、ほぼ全訳することになる（第1条、第2条等）。以下の例の「第1条」は要約なのに長すぎると感じるかもしれないが、契約書の要約の場合は、この「要約」のみを読んでも契約書の内容が過不足なく理解できる様でなければならない。そのため、「短く」することよりも、必要な条件を残らず入れ、且つ「わかりやすく」書くことを意識する方が大切である。重要な条文の要約は長くとも良い。

4. 第9条から第14条の「一般条項」は、【ルール5】に従い、必要と思われる条項のみ選定する。基本的に、要約文だけを読んでも契約書の全容が理解できる構成が望ましいため、この License to Use Agreement で言えば、以下の様に分けられる。

| | |
|----------|---------|
| 要約が必要な条項 | 第9条（通知） |
|----------|---------|

| | |
|--|--|
| | 第 11 条（準拠法） 第 14 条（言語） |
| 省略ができる条項 (一般的な共通条項であり、 見出しを読めば内容がわかるもの) | 第 10 条（分離） 第 12 条（完全なる合意） 第 13 条（譲渡不可） |

以上の方法で作成した要約（例）を以下に掲示する。契約書の要約文の作成方法には、2種類ある。「条項順に要約する方法」と「当事者の権利・義務・禁止・許可」を区分して要約する方法」である。これらの方法は、要約文のまとめ方（表示方法）の違いだけであり、記載される内容は基本的に同一である。ここでは、わかりやすい「条項順に要約する方法」で要約例を作成している。

（要約例） 1 ページ目

使用許諾契約書 （要約）

当事者：

「ライセンシー」：

ベスト・エクイプメント・カンパニー

（所在地：コネティカット州、フェアフィールド、ターンパイク 3000（郵便番号：06828））

「ライセンサー」：ジェネラル・フォード・カンパニー

（所在地：ニューヨーク州、アーモンク、ニューディール通り（郵便番号：10500））

契約の目的： ライセンサーによるライセンシーへの契約機器の使用許諾。

契約期間： 2010年1月1日から2020年12月31日

契約機器： ライセンサーの圧縮成型器 BEM9000

条項目次

第1条 ライセンス

第2条 ライセンス料

第3条 保証又は条件の不存在

第4条 無償還

第5条 責任の制限

第6条 免責

第7条 契約期間

第8条 契約解除

第8.1条 ライセンシーによる解除

第8.2条 ライセンサーによる解除

第8.3条 契約の終了に伴う事項

第9条 通知

第10条 分離

第11条 準拠法

第12条 完全なる合意

第13条 譲渡不可

第14条 言語

（要約例）2 ページ目以降

第1条（ライセンス）

ライセンサーはライセンシーに対し、契約機器を使用する非独占的、譲渡不可能且つロイヤルティ・フリーのライセンスを許諾する。

第2条（ライセンス料）

ライセンシーは、契約機器の使用につきライセンサーに 40,000 ドル支払う。
ライセンシーは、契約期間中にライセンサーが負担した合理的な運転費用を補償する。当該費用は、修理及びメンテナンス費用に限定し、技術者の費用又は管理費用を特に除外する。

第3条（保証の不存在）

ライセンサーは、ライセンシーによる契約機器の使用又は契約機器につき、いかなる保証（商品性又は特定目的への適合性の黙示の保証を含む）も行わない。

第4条（無償還）

ライセンシーは、契約機器の使用又は使用できないことにより負担した損失、責任、損害又は費用につき、ライセンサーに対するいかなる償還請求権も有しない。

第5条（責任の制限）

ライセンサーは、本契約の違反、契約機器の使用若しくは使用できないこと又は第三者からの請求から生じたいかなる間接的、付随的若しくは特別損害（利益の損失、データの損失その他経済的損失を含む）についてもライセンシーに対し責任を負わない。

第6条（免責）

ライセンシーは、契約製品の使用に関連するライセンシー（ライセンスを許諾された関連会社、下請業者、代理人又は従業員を含む）の行為又は不作為から生じた人身傷害又は物的損害（契約製品に対する損害を含む）に関わる請求に対し、ライセンサーを防御し免責する。

第7条（契約期間）

本契約は、2020年12月31日に終了する。但し、第8条による早期解除の場合を除く。

第8条（解除）

第8.1条（ライセンシーによる解除）

ライセンシーは、書面通知をもって本契約を解除できる。当該通知受領後30日後に解

除は有効となる。

第 8.2 条（ライセンサーによる解除）

ライセンサーは、以下の場合、書面通知をもって本契約を解除できる。当該通知受領後、ただちに解除は有効となる。

- (a) ライセンサーが本契約に基づく約束又は義務に違反し、ライセンサーからの違反是正を要求する通知後、30 日以内にこれを是正しない場合。
- (b) ライセンサーに破産等の事由があった場合。
- (c) ライセンサーに経営権等の変更があった場合。

第 8.3 条（契約の終了に伴う事項）

本契約が終了又はその理由を問わず解除された場合、

- (a) 第 3 条、第 4 条、第 5 条及び第 6 条又はその他存続の必要が本契約に明示又は黙示で表明されている権利又は義務は、本契約の終了・解除後も存続する。
- (b) ライセンサーの権利はただちに終了する。
- (c) ライセンサーの権利はただちに終了する。
- (d) ライセンサーは、契約終了後 60 日以内に、契約機器を良好な条件及び作動状態でライセンサーの指定する方法及び場所に返却しなければならない。

第 9 条（通知）

通知は、書面により、以下の方法で以下の住所宛に交付する（当該住所は、書面により変更可）。

- (i) 直接手渡し（手渡しの時点で送達したとみなす）
- (ii) 前払い宅配便又は郵便（送付後 3 日目に送達したとみなす）
- (iii) 前払いのファックス等電子通信手段（送信の時点で送達したとみなす。但し翌日までに前払い郵便による確認通知の交付が必要。）

（ライセンサー宛の場合）

ベスト・エクイプメント・カンパニー
コネティカット州、フェアフィールド、ターンパイク 3000（郵便番号：06828）
宛先：ジェームズ・ベル氏
ファックス番号：123-456-789

（ライセンサー宛ての場合）

ジェネラル・フォード・カンパニー
ニューヨーク州、アーモンク、ニューディール通り（郵便番号：10500）
宛先：ジーン・ベネディクト氏

ファックス番号：012-345-678

第 10 条（分離） （省略）

第 11 条（準拠法）

ニューヨーク州法を準拠法とする。

第 12 条（完全なる合意） （省略）

第 13 条（譲渡不可） （省略）

第 14 条（言語）

本契約及び関連文書（通知等を含む）はすべて、英語で作成する。

[モデル例 5]

LICENSE TO USE AGREEMENT

This License to Use Agreement (the “Agreement”) is effective January 1, 2010

BETWEEN: BEST EQUIPMENT COMPANY (the "Licensee"), a company organized and existing under the laws of the State of Delaware, with its head office located at 3000 Turnpike, Fairfield, CT 06828

AND: GENERAL FORD COMPANY (the "Licensor"), a company organized and existing under the laws of the State of New York, with its head office located at New Deal Road, Armonk, [New York](#) 10500

WHEREAS Licensee wishes to obtain the right to use the Licensor’s Compacting Machine BEM9000 (the “Equipment”) at its manufacturing plant located at 3000 Turnpike, Fairfield, CT 06828.

NOW THEREFORE in consideration of the premises, covenants and agreements contained herein, the parties agree as follows:

1. License

Subject to the terms of this Agreement, Licensor grants to Licensee a non-exclusive, non-transferable, royalty free, license to use the Equipment.

2. License Fee

The Licensee shall pay Licensor Forty Thousand Dollars (\$40,000) for use of its Equipment. The Licensee shall reimburse the Licensor for reasonable operating expenses for the Equipment incurred by Licensor during the Term, which expenses shall be specifically limited to repair and maintenance costs, and which expenses shall specifically exclude any technician or administrative costs.

3. No Warranties

Licensor does not represent that the use of the Equipment by Licensee will produce any specific results, that the Equipment will be fit for any purpose, or that the Equipment will not cause any damage or harm, it being the intention of the parties that no liability whatsoever will attach to Licensor out of Licensee's use or inability to use the Equipment. Licensor expressly disclaims any implied warranty or condition of merchantability or fitness for a particular purpose with respect to the Equipment.

4. No Recourse

Licensee shall have no recourse against Licensor, whether by way of any claim, suit or action for any loss, liability, damage, or cost that Licensee may suffer or incur at any time, by reason of its use or inability to use the Equipment.

5. Limit on Liability

In no event will Licensor be liable to Licensee for any indirect, incidental, special or consequential damages whatsoever, including but not limited to loss of revenue or profit, lost or damaged data or other commercial or economic loss, arising out of any breach of this Agreement, any use or inability to use the Equipment, or any claim made by a third party, even if Licensor has been advised of the possibility of such damage or claim.

6. Indemnity

Licensee shall defend, indemnify and hold Licensor harmless from any Claim for any personal injury (including death) or loss of or damage to any property (including the Equipment) caused by any act or omission of Licensee, its licensed affiliates, sub-contractors, agents or employees (collectively the "Licensee's Representatives") in connection with or related to Licensee's or Licensee's Representatives' use of the Equipment.

7. Term

This Agreement shall terminate on December 31, 2020, unless terminated earlier in accordance with the provisions of Section 8.

8 Termination

8.1 Termination by Licensee

Licensee may terminate this Agreement by written notice, which termination will be effective thirty (30) days after receipt thereof.

8.2 Termination by Licensor

Licensor may terminate this Agreement by written notice to Licensee, to take effect immediately upon the receipt thereof, if:

- (a) Licensee commits or permits a breach of any of its covenants or obligations under this Agreement and Licensee has failed to remedy such breach within thirty (30) days after being required in writing to do so by Licensor;
- (b) Licensee becomes bankrupt or insolvent, or has a receiving order made against it, or makes an assignment for the benefit of creditors, or an order is made or a resolution is passed for the winding up of Licensee, or Licensee takes the benefit of any statute for the time being in force relating to bankrupt or insolvent debtors; or
- (c) there is any change in the ownership, management or structure of Licensee which in Licensor's opinion, acting reasonably, would be inconsistent with the interests of the Licensor.

8.3 Consequence of Termination

Upon termination of this Agreement for any reason:

- (a) the rights and obligations under Section 3, 4, 5 and 6 or as otherwise noted in this Agreement or by implication required to survive, will survive termination of this Agreement;
- (b) Licensee's rights under this agreement shall immediately cease;
- (c) Licensor's rights under this agreement shall immediately cease;
- (d) Licensee shall be responsible to return the Equipment to Licensor in good condition and working order, in the manner and to the location designated by Licensor within sixty (60) days from the date of termination.

9 Notice

Any notice required or permitted to be given hereunder shall be in writing and shall be effectively given if (i) delivered personally, (ii) sent by prepaid courier service or mail, or (iii) sent prepaid by telecopier, telex or other similar means of

electronic communication (confirmed on the same or following day by prepaid mail) addressed, in the case of notice to the Licensor as follows:

BEST EQUIPMENT COMPANY
New Deal Road, Armonk, [New York](#) 10500
Attention: Mr. James Bell,
Facsimile: 123-456-789

and in the case of notice to the Licensee, as follows:

GENERAL FORD COMPANY
3000 Turnpike, Fairfield, CT
Attention: Ms. Jean Benedict,
Facsimile: 012-345-678

Any notice so given to the Licensor or the Licensee shall be deemed conclusively to have been given and received when so personally delivered or sent by telex, telecopier or other electronic communication or on the third (3) business day following the sending thereof by private courier or mail. Any party hereto or others mentioned above may change any particulars of its address for notice by notice to the others in the manner aforesaid.

10 **Severance**

In the event that any provision of this Agreement is invalid, unenforceable or illegal, then such provision shall be severed from this Agreement and this Agreement shall be read as if such provision were not part of this Agreement.

11 **Applicable Law**

This Agreement shall be construed and enforced in accordance with, and the rights of the parties shall be governed by, the laws of the State of New York as applicable.

12 **Entire Agreement**

This Agreement constitutes the entire contract between the parties and supersedes any previous agreement or understanding between the parties with respect to this subject matter. This Agreement may only be amended in writing, signed by both parties, which expressly states the intention to amend this

Agreement.

13 **No Assignment**

Either Party shall not, without the other Party's prior written consent, assign, delegate, pledge or otherwise transfer this Agreement or any of its rights or obligations hereunder to any person.

14 **Language**

The parties confirm that it is their wish that this Agreement as well as all other documents relating to this Agreement, including notices, be drawn up in English only.

IN WITNESS WHEREOF, each party to this agreement has caused it to be on the date indicated above.

LICENSEE

LICENSOR

Authorized Signature

Authorized Signature

Print Name and Title

Print Name and Title

3. おわりに

本講座では、要約英日文法を中心として、要約文の作成プロセスを一通り学んできた。この要約英日文法を習得することで、元の文書の種類、元の文書や要約文の言語（英語か日本語か）にかかわらず、より有益な要約文を作成するための足掛かりが得られることはお分かり頂けただろう。もちろん、この文法だけで万全というわけではない。だが、まずは要約英日文法によって基礎的事項を身につけたうえで、様々な事例にあたり訓練を積み、成果はきっとあるはずだ。

今後、皆さんが益々スキルアップされ、活躍されていくなかで、本講座で学んだことが一助となれば幸いである。