

2024年度

群馬県立県民健康科学大学 看護学部

学校推薦型選抜試験問題

小論文

群馬県立県民健康科学大学

群馬県立県民健康科学大学

看護学部看護学科

二〇二四年度 学校推薦型選抜

小論文試験問題 一

次の文章を読み、各問に答えなさい。

日常生活や仕事のやりとりで、よく耳にするのが「すみません」「申し訳ありません」といった謝罪の言葉。必ずしも謝る場合だけでなく、相手に感謝する場面でも頻繁に使われています。なぜなのか。人づきあいの心理学が専門の相川充・東京学芸大名誉教授（67）に聞きました。

他人に何かしてもらおうと、ありがたいとか申し訳ないとか、何らかの気持ちがわき起こります。大きく分けて二つの要素が、相手への気持ちを決めると心理学では考えられています。

一つ目は、「うれしい」とか「助かった」とか思うことで表されるような、自分の得た利益の大きさです。二つ目は、相手が自分のために費やした時間や労力、金銭などの負担の大きさです。二つの要素の大きさの合計が、「相手への気持ち」の大きさになります。心理学の研究で、これは世界の主要国で同じだと確認されています。

ただ、「自分の利益」と「相手の負担」のどちらを重視するかは、国や文化により異なります。欧米では「自分の利益」が重視されていたのに対し、かつて私が論文発表した研究では、日本では「相手の負担」が重視されていました。

個人主義ではなく集団主義の日本では、まず集団があつて自分がいるので、互いに自分を譲って相手を立てます。そんな相手に何かしてもらえば「大変な思いをさせてしまった」という気持ちが先に來ます。だから日本人は、こうした場面で「すみません」「申し訳ありません」と、謝罪の言葉で対応することが多いのです。

ただ、感謝を示すのに「すみません」を繰り返していると「相手に迷惑ばかりかけている」という気持ちが募り、心の重荷が増えていきます。どうすればいいか。感謝したい場面では、きちんと「ありがとう」と言いませんか。「ありがとう」という感情を相手に伝えることで、満足感や自尊心が高まることもわかっています。

感謝を伝えるのは本来ポジティブな場面です。「すみません」とネガティブに自分を下げず、「ありがとう」と言つてポジティブを体験することが大事です。行動を習慣化すると、いずれその行動が人格に影響を与える。そうした心理学の考え方の実践で、心の負担を減らせ、周囲にも自分の心にも変化があるはず
(後略)

・出典 朝日新聞 2022年6月3日 朝刊 13ページ、論の芽「すみません」よりも「ありがとう」にしませんか 東京学芸大名誉教授・相川充さんに聞く 岡田玄

問一 他人に何かしてもらったとき、「すみません」「申し訳ありません」など謝罪の言葉で対応する日本人が多いのはなぜか。本文の記述を踏まえて70字以内で説明しなさい。

問二 事故の後遺症で、起立や歩行が困難となったAさんは、外出時に周囲の人達に車椅子の手助けをしてもらうたび、申し訳なさそうな表情で「すみません」と言つて頭を下げている。今後、このような場面で「すみません」の言葉を「ありがとう」に変えたら、Aさん自身とAさんを取り巻く社会はどのように変化すると考えられるか、本文の記述を踏まえてあなたの考えを400字以内で記述しなさい。

小論文試験問題 2

次の英文は「快眠の秘訣」に関する文章です。文章を読んで各問いに日本語で答えなさい。

(前略)

Newsweek spoke to sleep experts to gather tips that will guarantee you a good night's sleep. Below are the top three secrets that will have you sleeping like an angel.

Lauri Leadley, clinical sleep educator, founder, and president of Valley Sleep Center in Arizona, told *Newsweek* that, to sleep better, you should avoid heavy, protein-rich meals right before bed.

Leadley said: "Eating a protein-rich heavy meal before bed can actually cause your body to work harder to digest the food, which can lead to discomfort and difficulty falling asleep. Additionally, protein can stimulate the production of certain neurotransmitters, making it harder to relax and fall asleep. Give your body two hours after dinner to wind down for sleep."

Johns Hopkins Medicine says high-protein foods like steak and chicken before dinner can disrupt the quality of your sleep because they take a long time to break down. Your digestion slows by up to 50 percent when you sleep.

Cali Bahrenfuss, sleep technologist and owner of Delta Sleep Coaching, told *Newsweek* that overwatching the clock to check how much time left you have in bed can also affect the quality of your sleep.

"If you are someone who wakes in the middle of the night, automatically looks at the clock, and gets discouraged or frustrated right away, eliminating the clock from your view may be a great way to minimize negative thoughts before they happen," Bahrenfuss said.

"For example," she added, "you might wake up and see that the time is 3 a.m. and think to yourself, 'Here we go again, this is the time I always wake up and I can never get back to sleep right away. If I would just go to sleep right now, I could get two more hours of sleep.' You've now just put extreme pressure on yourself to go back to sleep right this second, and when sleep doesn't happen right away, it makes you even more upset."

Bahrenfuss added: "Now you have created a stress response that can worsen the situation. If we turn the clock around and don't know what time it is at all, you may eliminate this stress response from happening."

According to Bahrenfuss, if you don't know the time, you can always assume that there's more than enough time to fall back to sleep and not put too much pressure on yourself to fall back to sleep right this minute.

"This may take a few nights to get used to, but patience and consistency will help to make not knowing the time a relief instead of a stressor," Bahrenfuss said.

While you may think that laying in bed will help you fall asleep faster when you're not sleepy, it may have the opposite effect.

Bahrenfuss said that If you've given yourself 30 minutes or so to fall asleep and sleep just isn't happening, it's better to just leave the bedroom and go back later.

She added: "This can help remind your body that the bed is for sleep only, and it can allow you to reframe your thoughts from a negative space into a more relaxed space. Our bodies are wonderful at adapting, and they may have accidentally associated the bed with things other than sleep. Leaving the bedroom and doing a relaxing activity until you're sleepy again can help remind your body what the bed is for.

"Leaving your bed to positively reframe your thoughts until sleepy again can help break negative associations you may have when you're not sleeping. Lying in bed for too long while awake may ultimately lead to accidental negative associations, and we do not want that to occur," Bahrenfuss said.

(後略)

出典：Maria Azzurra Volpe, The 3 Secret Steps to Guarantee a Good Night's Rest, From Sleep Experts, Newsweek 電子版, July.6.2023. から小見出しを削除、抜粋して掲載

(<https://www.newsweek.com/three-secret-steps-guarantee-good-night-sleep-according-experts-1809958>)

問 1 本文中に示されている 3 つの快眠の秘訣のうち 2 つを選び、その内容、及びそれが睡眠に有効な理由を記述しなさい。

(横書き・各々100字以内)

問 2 本文の内容、もしくはあなたの経験を踏まえ、十分な睡眠をとることについて、あなたの考えを記述しなさい。

(横書き・200字以内)

注 意 事 項

- 1 問題用紙は表紙を含めて4枚、解答用紙3枚、下書き用紙2枚、裏表紙（注意事項記載）1枚です。
- 2 解答用紙の所定の欄に、必ず受験番号・氏名を記入してください。
- 3 解答は、すべて解答用紙に記入してください。下書き用紙に解答を記入しても、採点の対象とはしません。また、解答用紙の「得点欄」には何も記入しないでください。
- 4 問題用紙・解答用紙に印刷不鮮明や汚れ等がある場合は、無言のまま手をあげて、監督員の指示に従ってください。
- 5 試験中に質問や用便等の用件がある場合も、無言のまま手をあげて監督員の指示に従ってください。
- 6 試験開始後は途中退室を認めません。
- 7 問題用紙及び下書き用紙は持ち帰ってください。
- 8 不正行為や他の受験者に迷惑となる行為を行った場合は、失格とすることがあります。