

看護学部 看護学科

受験番号	氏名

2023年度 公募推薦入学試験 前期

小論文問題冊子

(60分 100点)

[注意事項]

1. 試験開始の合図があるまで、問題冊子の中を見てはいけません。
2. 問題冊子は4ページ、解答用紙は4ページです(余白ページを含む)。監督者の指示に従って確認してください。
3. 問題冊子・解答用紙の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁などに気付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせてください。
4. 受験番号及び氏名は問題冊子・解答用紙の所定欄に正確に記入してください。
5. 問題冊子・解答用紙の中にある余白ページを下書き用紙として利用してもかまいません。
6. この冊子は、監督者の指示により提出してください。

次の文章を読み、あとの問に答えなさい。

医療の原点「手当て」

日々進化を続ける携帯電話、広がり続けるインターネット網や SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）。ネットにつながるゲーム機も日々進化し、子どもの保有率も右肩上がりである。このような数字だけみたら、現在の日本で生活する私たちは、快適で便利な暮らしを享受し、さぞたくさんの人とつながって満足した生活を送っていると思うはずだ。

しかし現実には、日本人の自殺者は毎年3万人を超え、その1%は小中学生でもある。さらにうつ病に悩む人は10万人を超え、年々増加している。

数字には表れないが、私たちは現在の生活で、何となく生きづらさを感じたり、人とのつながりが感じられなかったり、不安やイライラが募ったりしていないだろうか。

このように、多くの人は「半健康」とも「半病気」ともいえるグレーゾーンの a) ノウタン の中を漂い、b) カジヨウ ともいえる健康に関する情報の海に溺れながら、何とか病気にならずアップアップしながら生きているのではないだろうか。

このような私たちの心と体の問題を「頭」、「心」、「体」に分けて考えてみたい。まず最上段には、「頭」のはたらきがある。言葉を使って理性的な判断をしたり論理的に考えたりする知的なはたらきをする部分である。中間には「心」のはたらきがある。心のはたらきは感じることである。心にはさらに、体に近い部分に感覚、そしてその上には感情がある。たとえば怖いときの「鳥肌が立つ」感じ、不快なときの「胸がムカムカする」感じ、怒ったときの「腹がたつ」感じなど、リアルな感情というのは体の感覚と一体化している。そしてそれらすべてを支える「体」が最下段にある（次ページ図参照）。

これら3層には、エネルギーがバランスよく配分されて、3層の間を循環していることが大切だ。しかし、慢性的なストレスを抱えていたり、これらの一部分だけにエネルギーが偏って停留してしまうような生活をしていると、3層の間に乖離が生じてくる。

まず「頭」と「心」が乖離するとどうなるだろうか。人は生き生きとした感情を感じることができなくなる。感情が平板になり、何をしても楽しくなくなり、やる気が起きなくなる。そして抑うつや不安、イライラなどのネガティブな感情だけが前面に出てくるが、その反動でポジティブな感情はその背景にひっそりと影をひそめてしまう。すると、合理的な判断や思考なども次第に鈍くなっていく。知的な思考や判断には、感情が必要不可欠だからだ。

さらに「心」「体」が乖離すると、人は身体感覚が感じられなくなってくる。痛みや温度感覚といった皮膚感覚や、空腹や満腹感といった内臓の感覚などが鈍くなっていく。

これらの症状は学問的には「失感情症」と呼ばれるが、その手前には「失感覚症」あるいは「失身

体症」とも言える状態がある。このような危険を c) サッチした身体は、自然に身体感覚を覚醒^{かくせい}するための行動をして、それを回復させようとする。たとえば頭を使いすぎたあとに、無性に運動しなくなったり、甘い食べ物を食べなくなったりすることはないだろうか。

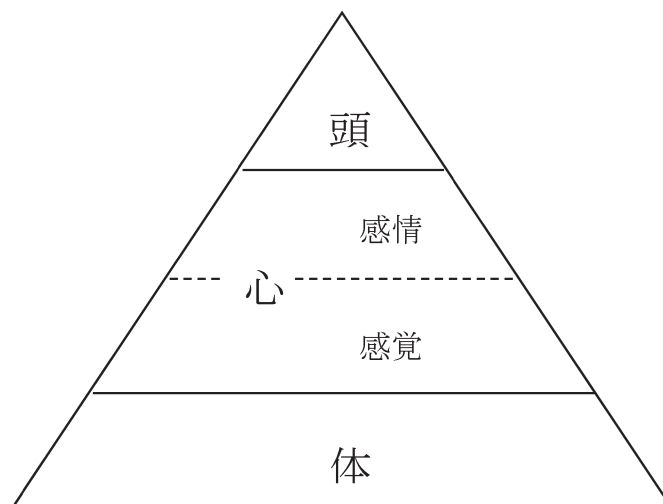
あるいは、外側から自分の体を d) シゲキして皮膚感覚を呼び覚まそうとする。A) 「皮膚は露出した脳」ともいわれるため、この方法が脳や心に与える効果は特別に大きい。朝、目覚めてぼーっとしているとき、冷たい水で顔を洗うとか、ストレスがたまると熱い温泉に浸^ひかりたくなるのもそうだ。

もっと無意識のうちにしている行動もある。不安や e) キンチョウを感じたときに、頬を撫でたり手をさすったりして、心を落ち着かせる。お腹が痛いときはお腹を撫で、頭が痛ければ頭を抱える。いずれも身体に自然に備わっている本能的ともいえる行動なのである。

こうして私たちは、自分自身の身体に手を当て、撫でさすり、皮膚を手でシゲキすることで感覚を覚醒させ、「体」を「心」へとつなげ、さらには「頭」を「心」とつなげようと無意識のうちにしているのである。

「手当て」の原点は、そのように人間が自然にしている、手を使って全体のつながりを回復させようとする行為にある。

頭と心と体の関係



(山口創：手の治癒力 草思社(2012)より抜粋)

問 1. 下線部 a) ～ e) のカタカナを漢字で書きなさい。

問 2. 下線部 A) 「皮膚は露出した脳」といわれるのはなぜか、40 字程度で述べなさい。

問 3. 「頭」「心」「体」が乖離しないで、心身ともに健康な生活を維持するにはどうしたらよいか、著者が述べていることを参考にして、あなたの考えを 600 字程度で述べなさい。

余白ページ