

令和 7 年度 山口県立大学 看護栄養学部看護学科

一般選抜（後期日程）

「小論文」

試験開始の指示があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。

注意事項

- 1 解答は全て解答用紙に記入してください。
- 2 試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁及び解答用紙の汚れ等に気づいた場合は、手を高く挙げて監督者に知らせてください。
- 3 不正行為について
 - ① 不正行為については厳正に対処します。
 - ② 不正行為に見えるような行為が見受けられた場合は、監督者が注意します。
 - ③ 不正行為を行った場合は、その時点で受験をとりやめさせ退室させます。
- 4 試験終了後、問題冊子と下書き用紙は持ち帰ってください。

問題 以下の文章は、朝日新聞クロスサーチ「(いま聞く) ロバート・ウォールディングーさん 米ハーバード大教授 人生を追跡調査、幸福のカギは」の一部である。老年期を健康で豊かに過ごすためには何が大切であるのか、下記の記事を踏まえた上で、あなたの考えを述べなさい。その上で、今後あなたはどのように生きたいかを述べなさい。解答用紙に800字以内で記入しなさい。

85年以上、約2600人の「人生の追跡調査」で幸福度を探る研究を続けている米ハーバード大学。研究の結果、ウェルビーイング（心身の健康や幸福）は、良き人間関係によって育まれることが分かってきたという。研究を担うロバート・ウォールディングー教授（精神医学）に、幸せになるためのヒントを聞いた。

ハーバード大学が1938年から行っている「成人発達研究」は、卒業生を含め、貧困層から富裕層、子どもから大人まで幅広く調査しているという。

対象者には約2年ごとに生活状況などを聞く質問票を送り、5年ごとに健康診断のデータを集める。約10年ごとに対面で幸福度などをヒアリングし、さらにその配偶者、子どもなど3世代へと調査が広がっていく。

「現在、約2600人が調査対象になっており、こうした追跡調査は前例がなく、史上最長です」とウォールディングー教授。

調査では、良い人間関係が、心臓病や糖尿病、関節炎の発症を抑制するなど、健康にも良い影響を及ぼしていたことがわかった。

一方で「慢性的な孤独感」は、肥満の2倍健康に悪く、1年あたりの死亡率を26%高めるといふ。

ウォールディングー教授は研究成果をまとめた著書「グッド・ライフ」（辰巳出版）の中で「将来のウェルビーイングは予見できる」と記している。

研究チームは被験者たちの人生を80代まで追跡した時点で、中年期の状況から将来、健康で幸せな生活を送る人とそうでない人を予見できるか、検討してきた。

被験者の50歳時の全データを集めて分析すると、老年期の状況を予見できたのは、「コレステロール値ではなく、人間関係の満足度でした。50歳の時の人間関係の満足度が高い人ほど、精神的、肉体的にも健康な80歳を迎えていました」と説明する。

日本のビジネスパーソンは働き盛りを過ぎると、50代の「役職定年」などキャリアの壁にぶつかる。それまでバリバリやってきた人でも仕事が減ってリストラの対象になり、働かない「妖精さん」などと揶揄（やゆ）されることも。

「キャリアにおける最大の変化は、定年の前後に訪れます。ライフステージの中で一筋縄ではいかない転機で、人間関係の問題がたくさん生じる」とウォールディングー教授は指摘する。

定年について調査を頻繁に行った結果、引退を拒否する姿勢を見せる男性が多く、質問票の引退に関する項目を空欄のまま返送する人もいたという。

「仕事こそが自分の存在価値であり、職場や家族にとっても自分が価値ある存在になれ

たと思っています。引退して、それがなくなってしまうのが、怖いのです」

＊

定年が迫ってくると、人生に対する後悔や焦り、むなしさが生じがちだ。こうしたミッドライフクライシス（中年の危機）をどうやって乗り越えればいいのか。

「親友を探すことです」とウォールディング教授はアドバイスする。ある調査会社が「職場に親友はいますか」と世界中でアンケートしたところ、3割がいると回答したという。

「管理職によっては、従業員同士が仲良くなるのを警戒し、生産性を下げると言う人もいますが、実際は逆。親友がいると回答した人の職場での幸福度、生産性は他よりも高く、転職願望が低い結果となりました」

注目すべきは、親友がいると答えた女性たちは、意欲的に仕事に取り組む人の割合が2倍になっていたという事実だ。

「つまり、雰囲気の良い職場はストレスが少ないため、健康的に働くことができ、生産性も上がり、幸福度が高まると言えます」

ギスギスしがちな職場でどうすれば、人間関係が豊かになるのだろうか。

「仕事が嫌になるときは誰でもあります。職場で一緒にいて楽しい人、大切にしたい人は誰か？その人を理解し、リスクも受け入れて付き合うことが大事です。そしてきちんと彼らに感謝を示せているかなど人間関係をいつも気遣うことを心がけましょう」

しかし、職場には自分と考え方が違う人もおり、付き合いにストレスを感じ、消耗することも多い。ウォールディング教授は「ストレスを受けると、人は考える前に反射的な感情に反応してしまう。だが、深呼吸するなど意識的に反応のスピードを落とし、選択肢をまず、検討しよう」とアドバイスする。

考え方が違う人からも何を学べるか。意見が対立した場合、どうしたら互いのストレスを和らげることができるのだろうか。

「感情をコントロールすることが大切です。そして人に寛容になることが大切です」

＊

50歳を過ぎると、若手に職場で「老害」扱いされ、敬遠されることもある。

仕事が暇になり、若い人を教育しようと、知らず知らずに自分の成功体験を押しつけたり、説教したりする元上司はどここの職場でも見かけるが、注意した方がいいという。

「若い人は自分たちとは違う、新しい仕事をやっていると認識し、口を閉じる必要がある。何か質問されれば、経験値からのアドバイスをすればいい。そして若い人の仕事のやり方に好奇心を持つ。好奇心は会話の幅を広げ、新しい側面が見えてきます」

日本では多くが65歳で定年を迎えるが、その後、どう過ごせば新たな存在価値を見いだせるのだろうか？

（以下省略）

出典：森下香枝（編）；「(いま聞く) ロバート・ウォールディングーさん 米ハーバード大教授 人生を追跡調査、幸福のカギは」, 2024 年 6 月 29 日 夕刊（「朝日新聞クロスサーチ」）. 最終アクセス 2024 年 12 月 20 日. <https://xsearch-asahi-com.yplib.idm.oclc.org/kiji/detail/?1738132731142> 一部改変.

令和7年度 山口県立大学 看護栄養学部看護学科
一般選抜 後期日程「小論文」 出題の意図

入学試験「小論文」出題の意図

この設問は、「将来における幸福のカギ」をテーマとして、「老年期の健康」に関する知識および関心の有無を問う。「人間関係の満足度の高さ」が老年期の健康に影響するという研究結果に基づく記事の内容を正確に読み取る理解力、読解力（AP《技能》と関連）を評価する。記事の内容を踏まえた上で、「老年期を健康で豊かに過ごすためには何が大切であるのか」および「今後あなたはどのように生きたいか」の2点について、「老年期の健康」に関する知識やこれまでの経験を用いながら、論理的に自身の考えを表現する論理的思考力（AP《思考力・判断力》に関連）および制限字数内で文章を記述する文章構成力を含む表現力（AP《表現力》に関連）および語彙力（AP《知識》に関連）を評価する。