’25

後期日程

小論文Ⅱ

（医学部保健学科）

注　意　事　項

1. 試験開始の合図があるまで，この問題冊子を開いてはなりません。
2. 問題冊子は１冊（７頁），解答用紙は４枚，下書用紙は３枚です。落丁，乱丁，印刷不鮮明の箇所等があった場合には申し出てください。
3. 氏名と受験番号は解答用紙の所定の欄に記入してください。
4. 解答は指定の解答用紙に記入してください。
5. 解答用紙は持ち帰ってはいけません。
6. 問題冊子と下書き用紙は持ち帰ってください。

1 次の文章を読んで，問１～４に答えなさい。

「マイクロアグレッション（小さな攻撃)」とは，「政治的文化的に阻害された集団に対して日常の中で行われる何気ない言動に現れる偏見や差別に基づく見下しや侮辱，否定的な態度のこと」と定義される言葉です。社会で起こっている差別を認識することなく，「そんな差別は存在しない」と，さも現実には不平等な扱いがないかのように主張することなどがマイクロアグレッションに入ります。さらに，誉め言葉の中にそのような言葉が含まれたり，相手を傷つけようとする意思がないのに発せられる場合が多いことが，マイクロアグレッションの扱いを難しくさせています。実際にそのような言葉を受ける立場にならないと，なかなか当事者としての不愉快さはわからないため，嫌な思いをした経験を話して共有しようとしても，「深く考えすぎ」「気にしすぎ」などと，周りからその思いを否定されることが多く，周囲の理解を得られないために傷ついた本人の心により大きなダメージを残すという特徴もあるのです。誰にでもわかる差別と違って理解が難しく感じられるかもしれませんが，マイクロアグレッションの影響についての例えとして「蚊に刺されることに似ている」というフレーズがあります。蚊に刺されると痒いし不快ですが，たまに刺されるだけであれば，特に気にならないかもしれません。しかし，例えば「女性」，あるいは「黒人」といった特定のグループの人が，他の性別や他の人種と比べて何百倍も蚊に刺される確率が高かった場合はどうでしょう。黒人女性が200回蚊に刺される間に，白人男性は１回刺されるだけだとすると，白人男性が「不快だが気にしない」のに対して，黒人女性は耐えがたい苦しみに襲われ，「もうこんな痒みには耐えられない！」と怒りを爆発させるかもしれません。しかし，その光景を見た白人男性が，蚊に刺されにくい自分の特権には気づかずに，「僕も蚊に刺されることはある」「ちょっとしたことなのに気にしすぎだ」「黒人女性は怒りっぽい」などという言葉をかけたりすると，自分の苦しみが理解されないと感じた黒人女性の精神的な辛さはさらに増すかもしれません。同じように，「フェミニストは怖い」「フェミニストはいつも怒っている」という言葉を聞くことがあります。「怒っている」ところだけ見れば，怖いというイメージを持たれてしまうのかもしれませんが，男性が受けることのない小さなダ

メージを，日々家庭や職場などで受けているかもしれない，そうした「見えない」一つひとつに気づいてほしい，という切なる訴えを声にしているのです。このように，マイクロアグレッションは，日常のそこら中に潜んでいます。

些細に思えるマイクロアグレッション一つひとつを取り上げる意味があるのだろうか，また，加害者が危害を与える意図がない場合のマイクロアグレッションはそんなに悪い(1)ことなのだろうか，という問いはアメリカでもよく聞かれます。たしかにそう思う気持ちもわかります。しかし，それでも無視してはならないと思うのには理由があります。まず，マイクロアグレッションは何もないところから生まれるわけではなく，個人，そして社会全体が持つ「無意識の偏見」から生じるものだからです。「加害者に悪意がないから」と被害を真剣に取り扱わないことで得をするのは加害者のみであり，被害を受けた者のトラウマは続くことになります。加害者の意図の有無と被害の存在は関係ありません。

なぜ「固定観念」，あるいは「無意識の偏見」というのは，「固定」であり「無意識」であり，一回形成されるとその考えを取り払いにくいかというと，それは脳の仕組みに仕掛けがあります。我々の脳は効率主義で，何か新しいことを学ぶときには多くのエネルギーを使い，何度もやったことのある習慣化したことに関しては「考える」エネルギーの消費を節約するようにできています。こういった反復の末に形成される神経回路のネットワークというものは，日常生活における習慣だけでなく「考え方」においても同じなのです。社会の中で「女性はこうあるべきだ」と何度も同じメッセージを受け取る反復経験が積み重なるごとに「固定観念」という「習慣」が形成され，神経回路ネットワークが築かれ，脳の前頭前野は「このことについては考えないでいい」という抑制のシグナルを受け取るのです。社会における偏見や差別，固定観念のほとんどが「無意識」であるのはこのためです(2)。習慣化した思考は，「考えないでいい」という抑制シグナルの下，意思や考えが届きにくい場所にあるので，それに気づくことも考え方を変えるのもとても難しい。考え方を変えるためには，抑制シグナルに対抗して前頭前野を活性化しなければならない。これはものすごくエネルギーを要することなのです。

（出典：内田舞，ソーシャルジャスティス　小児精神科医，社会を診る，p 130－144，文春新書，2023 を一部改変して引用）

問 1　マイクロアグレッションの一般的な特徴について，100 字程度で説明しなさい。

問 2　あなた自身の身近に潜むマイクロアグレッションの具体例について 100 字程度で述べなさい。

問 3　下線部⑴に対する著者の考えを 150 字程度で説明しなさい。

問 4　下線部⑵の理由について，100 字程度で説明しなさい。

2 次の文章を読んで，問１～５に答えなさい。

ウェルビーイング（身体的，精神的に健康な状態であるだけでなく，社会的，経済的に良好で満たされている状態にあること）に関係が深いとされるマインドフルネスとは「今この瞬間に集中している心の状態」であり，マインドフルネス技法のルーツである禅や仏教瞑想（めいそう）は「マインドフルネス状態になるためのトレーニング法」とも定義できます。

呼吸は，無意識のもとに休むことなく働く自律神経を，意識的にコントロールできるたったひとつの方法です。呼吸を深くゆっくりすることで，副交感神経を働かせ，気分を落ち着かせることも可能です。みなさんも，緊張した時には「深呼吸」(1)をしたり，ストレスを感じた時には「ため息」をついたりしていませんか？実はこの行動も，呼吸と自律神経の関係から説明することが可能なのです。少し間を置いて，過去や未来にとらわれず，息を吐くこと，吸うことに意識を向けるようにする呼吸は，瞑想やマインドフルネスに代表される「今ここに意識を向ける」簡単なテクニックでもあり，アンチエイジング的，予防医学的な観点からも人生を豊かにする取り組みといえます。呼吸は，吸う時は交感神経，吐く時は副交感神経に支配されています。自律神経は自分の意思で動かすことができないものですが，呼吸法によってある程度支配することができます。吐く息を吸う息よりも長くすると，副交感神経を優位にすることができるので，緊張しているときやリラックスしたいときはぜひ，吐くことに意識を集中してみてください。

そして，「呼吸」と「姿勢」は，切っても切れない関係にあります。呼吸に使う筋肉と姿勢を維持する筋肉がほぼ同じだからです。よくいわれる「呼吸筋」は，肋間（ろっかん）筋，僧帽筋，脊柱（せきちゅう）起立筋，腹斜筋，腹直筋，横隔膜など「呼吸に関わっている筋肉」の総称ですが，姿勢を維持する働きも兼ねています。つまり，いい姿勢をすることでいい呼吸にもつながりますし，逆にいい呼吸をすればいい姿勢にもつながるのです。現代人は，スマートフォンやパソコン作業が増えたことで背中が丸くなり，首は前に垂れ，肩ががちがちで姿勢が悪い人が増えています。姿勢が悪くなると呼吸が浅くなり，血液の循環も悪くなるので酸素がいきわたらず，疲労が蓄積しやすい状態になります。いい姿勢で呼吸をすると心が穏やかになり，マ

インドフルネスな状態になって生産性も上がります。それだけでなく，姿勢が良くなることで肩こりや腰痛などが解消されることや，見た目が美しくなるといったことも期待できます。呼吸を意識することは手軽にウェルビーイングな状態になれる方法として，とても簡単で有効(2)だといえるでしょう。

（朝日新聞，2023 年 9 月 29 日，ウェルビーイング解体新書，藤田康人
https://www.asahi.com/sdgs/article/15016216 より一部改変して引用）

※朝日新聞社に無断で転載することを禁じます。 承諾番号：25-1339

問 1　下線部(1)による効果について，30 字程度で述べなさい。

問 2　呼吸により副交感神経を優位にするためには，具体的にどのようなことをすればよいと説明しているか，50 字程度で述べなさい。

問 3　いい呼吸をすればいい姿勢になるとはどのような理由によるか，100 字程度で述べなさい。

問 4　下線部(2)と述べている理由について，100 字程度で説明しなさい。

問 5　呼吸法の歴史的具体例と現代における応用について，あなたの考えを 200 字程度で述べなさい。

3 次の文章を読んで，問１～３に答えなさい。

知らないうちに血が流れて靴下が真っ赤…。人の皮膚に吸い付いてそんな被害をもたらすことから，アウトドア好きの人々から毛嫌いされているニホンヤマビル（以後ヤマビル，ヒル）。この嫌われ者をこよなく愛する子どもたちがいます。三重県の小中学生を中心にした「子どもヤマビル研究会」，通称ヒル研。その研究過程をまとめた著書「ヒルは木から落ちてこない」は豊富な発想力や意外な研究結果で登山界などから注目を浴びました。どうしてヒルに興味を持ったの？何が面白い？オンラインで話を聞いてみました。また，梅雨はヒルが最も活発になる時期。「日本一ヤマビルの生態に詳しい」と自認する子ども研究員たちに，被害を避けるためのコツも教えてもらいました。

「ヒルは木から落ちてこない」というタイトルがまず面白い。登山を始めた頃，先輩から「木からヒルが降ってくることもあるから，首にはタオル巻いとけよ」と教えてもらったことを思い出し「どういうことだろう？」と興味を持った。ヒル研の子ども研究員たちは「『ヒルが落ちてくる』ってよく聞くけど，木の上にいるところを見たことある？」という素朴な疑問から通説を疑い，自分たちで実験方法を考えて実践していく。その方法は，自ら体を張ったものも。例えば，ヒルが多い場所で木の枝の下に青いビニールシートを敷き，地上のヒルがはい上がってこないようにシートの周囲には忌避剤（ヒルを寄せ付けなくさせる薬剤）をまく。自分たちをヒルの「エサ」に見立ててシートのまん中に座る。通説通りなら，木の上のヒルが人間の呼気に含まれる二酸化炭素に反応し，木の下にいる子どもたちへと落下してくるはずだ。だが，場所や気象条件を変えながら３時間ずつ３度にわたり実験を繰り返しても，ヒルは１匹も落ちてこなかった。また，レインウェア上下を着て，足首や腰などのすき間をテープでふさぎ，ヒルが多くすむ場所を歩き回った。すると，地面から靴に上がってきたヒルたちはウェアをよじ登り，わずか２分という速さで首まで到達することも分かった。

捕まえたヒルを木に付けると，ほぼ全てのヒルが木を下りていくのも確認した。2015 年から３年がかりで取り組んだこれらの観察・実験から，「ヒルはそもそも木を登らない。だから木から落ちることもない」「人の首などに付いたヒル

は，地面からはい上がってきたものだ」という結論を導き出した。2018 年，名古屋市内で開かれた山岳関連イベントで発表すると，約 5000 人規模のイベントだけに，反響は大きかった。それまでの通説を覆す内容なので，懐疑的な目で見る向きも少なくなかったという。しかし，ビデオや実験結果などで丁寧に説明すると「よく調べたね」と驚き，納得する人が多かった。これを機に，登山情報誌のウエブサイトやテレビ番組でも紹介され，新説は広く知られるようになった。

ヒル研の始まりは 2011 年にさかのぼる。三重県四日市市の少年自然の家で，元小学校教師の樋口大良さん（76）が 12 人の小中学生を集めて発足させた。そもそも，なぜヤマビルの研究なのか？三重県には鈴鹿山脈が連なり，その中にある藤原岳は「花の百名山」に数えられる人気の山だが，地元ではヒル被害の多さでも知られる。「嫌われ者のヒルなら捕れば捕るほど人に喜ばれるし，無料でいくらでも手に入る。こんな実験材料はなかなかないだろう」と思いついたことがきっかけになった。また，当時はヤマビルを専門にする研究者はほとんどおらず，生態は詳しく知られていなかった。「誰も確かめたことのない分野を調べていく，研究の醍醐味が味わえる」との思いもあり，珍しい研究テーマにたどり着いた。

（東京新聞，2023 年 6 月 24 日，嫌われ者，山の吸血鬼ヤマビルをこよなく愛する子どもたち　ヒル研が育む科学の目と壮大な目標とは
https://www.tokyo-np.co.jp/article/255956/1 より一部改変して引用）

問 1　なぜ「ヤマビルが木から落ちてくる」という通説を疑問に思ったのか，50 字程度で述べなさい。

問 2　この通説を調べるためにどのような実験を行ったか，150 字程度で述べなさい。

問 3　実験の結果を 100 字程度で述べなさい。