

令和 8 (2026) 年度
一般選抜後期日程 試験問題
人間健康科学部 看護学科

小論文

注意事項

- 1 試験開始の合図があるまで、この問題冊子を開かないでください。
- 2 解答はすべて解答用紙に記入してください。
- 3 解答には鉛筆かシャープペンシルを使用してください。
- 4 問題は全部で5ページ、解答用紙は全部で2枚あります。
- 5 試験時間は90分です。
- 6 試験終了後、問題冊子も回収します。
- 7 何か伝えたいことがあるときは挙手してください。

第1問 次の文章を読んで、設問1～2に答えなさい。

私たちの思考の中枢を担う前頭前野は、ものを考えたり、理解したり、覚えたりといった、私たちが知的な活動をする上で必要な認知機能を支えています。さらに、感情をコントロールしたり、他人の気持ちを押し量ったりするなど、私たちが社会生活を営む上で必要なコミュニケーションに関わる機能も支えています。

前頭前野の「成長期」にあたる10代の子どもたちにとって、勉強や仲間たちとの豊かなコミュニケーションを通して、前頭前野を鍛えて発達させていくことが重要であるといえます。また、前頭前野がある程度発達した後の大人たちにとっても、仕事や日常生活の中で意識的に前頭前野を使うことで、認知機能を維持していくことが必要となってきます。

(中略)

前頭前野の成長期ともいえる10代までの期間に、オンライン習慣によって前頭前野を使わないと脳の発達が進まなくなってしまいます。言い換えると、脳が本来成長するはずであったところまで成長しきらず、発達途上の状態で大人となってしまったという見方もできるかもしれません。

再三申し上げている通り、脳は使わないとダメになります。65歳までの成人期に前頭前野を使わないオンライン習慣を続けてしまうと、次第に脳がむしばまれていきます。画面上での文字入力が増え紙に文字を書く習慣がなくなれば、漢字の書き方を忘れてしまいます。地図アプリが指し示す矢印に従って歩いてばかりいると、道を忘れてしまいます。オンライン習慣によって脳をサボらせ続けてしまうと、脳は使わない機能を必要のないアプリのようにアンインストールしていってしまうのです。

同じように、このままオンライン・コミュニケーションの文化が根付き、対面コミュニケーションと置き換わってしまったとしたら……。私たちの脳は同期しなくなり、相手の視線や表情などから気持ちを押し量ったり、相手の話に共感したりする機能を失い、「誰かとつながっている」と感じられなくなってしまうかもしれません。対面コミュニケーションの不足は孤独感につながり、うつ病の傾向が高まるなど精神的にも悪影響が出てくることでしょう。

10代までの期間に脳が完全に成長しきれなかった、成人期に脳を使わず機能が次第に失われてしまった、そんなオンライン習慣にどっぷり浸かった人生を歩んできた人が65歳を迎えたとき、果たしてどのような未来が待ち受けているのでしょうか？

(中略)

オンライン習慣によって、脳が本来発達するはずのところまで発達しきれなかった子どもたちは、「脳予備能^{*1}」が低く、それだけ将来の加齢にともなう脳の萎縮^{ぜいじく}に対して脆弱である可能性が考えられます。また、成人期のオンライン習慣によって、前頭前野を使わない生活習慣を送っている人たちは、「認知予備能^{*2}」が低く、脳の萎縮に対して脆弱であるといえるでしょう。

このように、オンライン習慣が学習の質を低下させ、脳の萎縮への耐性を下げたしまい、将来の認知症リスクを高めてしまう可能性があると考えられます。

(中略)

オンライン習慣とうつ病の関係については、インターネットが普及し始めた1990年代当時から、米国のキリバリー・ヤング博士らによって指摘されてきました。

その後、世界中で同様の研究結果が報告され、2004年から11年の間に4つの国と地域で行なわれた8つの研究結果を統合した研究でも、インターネット依存傾向とうつ病の有病率の関係が示されています。合計1,641人のインターネット依存傾向の高い人たちを分析した結果、依存傾向の低い人たちのうつ病の有病率が11.7%であったのに対し、依存傾向の高い人たちは26.3%と2倍以上も高いことを報告しています。さらに、年代別に分けて解析した結果、インターネット依存傾向の高い40代以上の中高年で最も有病率が高く、35.8%となっていました。

どうしてインターネットをたくさん使用する人たちは、うつ病の傾向が高くなるのでしょうか？

その理由の1つとして、SNSの使用が考えられます。2012年から18年までに発表された33報の論文を統合した研究では、SNSの使用とうつ病の傾向に関係があることが報告されています。合計15,881人を対象に行なわれた研究を解析した結果、SNSの使用時間が長いほど、またSNSを頻繁に確認するほど、うつ病の傾向が高いことがわかりました。特にSNSの投稿と自分自身を比べてしまう人たちほど、うつ病の傾向との関係が強く見られました。

米国では、89人の大学生を対象に、Facebookの使い方と幸福感の関係を調べる実験が行なわれました。6日間にわたり、参加者に1日5通のメッセージを送り、Facebookの使用状況と幸福感を尋ねました。

解析の結果、自分の近況などを投稿する能動的な使い方をした場合と比べて、他人の投稿を見るなど受動的な使い方をした場合に幸福感が低くなることがわかりました。さらに、他人の投稿を見た場合の嫉妬心が幸福感の低下を媒介していました。

SNSの投稿は、人生の上澄みです。誰しも自分が最も輝いている瞬間を切り取って、SNSへ投稿しています。ときに写真も、不自然なまでに綺麗なものと加工されています。そんな他人の人生の最大値と、自分自身の平均的な日常を比較しても、見劣りしてしまっただけです。それでも私たちは、SNS上のキラキラとした世界と自分を比較して、勝手に落ち込んでしまうのです。

(中略)

幼いころから日常的にオンライン習慣を送ってきたいわゆる「デジタルネイティブ」と呼ばれる世代が、1981～96年に生まれたミレニアル世代です。Y世代とも呼ばれます。2022年現在、26～41歳のミレニアル世代が65歳以上人口の多数を占めるのが2060年です。つまり、この年を迎えたときに、オンライン習慣が認知症を引き起こすのかどうかの真実が、初めて明らかとなるわけです。現時点で明らかとなっている「リスク」を、どれだけ深刻に受け止めるかは各個人の判断に委ねられます。

(出典：榊 浩平「スマホはどこまで脳を壊すか」朝日新聞出版、2023年、pp.190-207、一部改変)

注) ※1 脳予備能：脳の物理的な大きさ(容量・体積など)がもたらす耐性のこと

※2 認知予備能：認知機能の高さ、教育歴、知的な職歴、充実した余暇活動、運動習慣などがもたらす耐性のこと

設問1 現時点で明らかになっているオンライン習慣が持つ「リスク」を、本文の内容を用いて簡潔にまとめなさい。

設問2 医療専門者となるあなたは、自身のスマホや SNS の利用を省みてオンライン習慣をどのように受け止めますか。本文をふまえて、あなたの考えを 500 字以内で述べなさい。

第2問 65歳以上の人口、平均寿命と健康寿命に関して、設問1～3に答えなさい。

設問1 図1より読み取れることを200字以内で述べなさい。

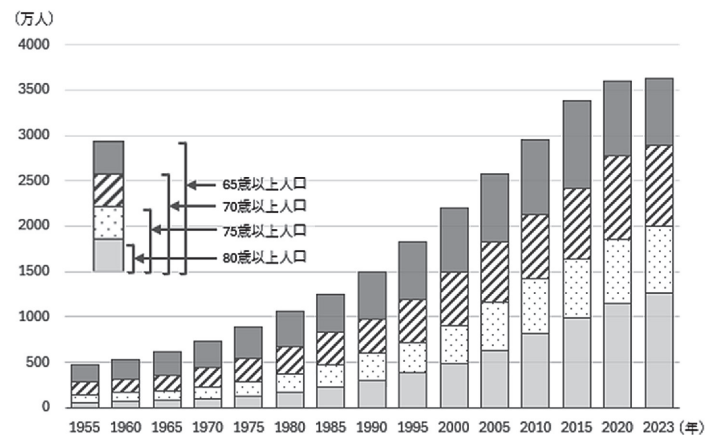
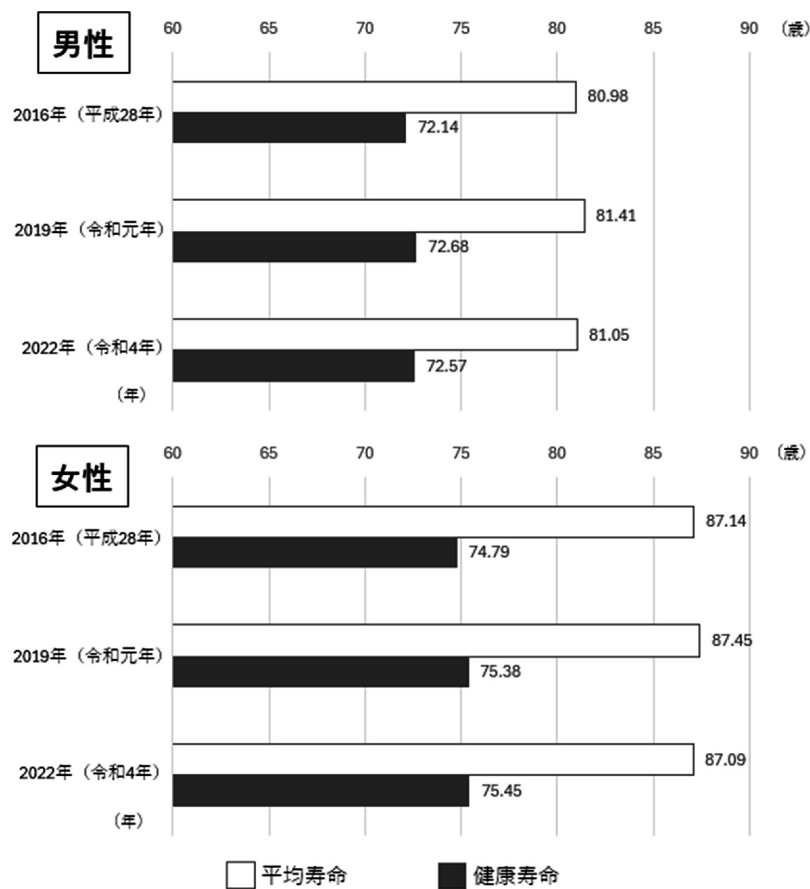


図1 65歳以上人口の推移

出典：総務省「統計トピックス No.142 統計からみた我が国の高齢者-「敬老の日」にちなんで」（2024年）より、一部改変

設問2 図2より読み取れることを200字以内で述べなさい。



厚生労働科学研究「次期健康づくり運動プラン作成と推進に向けた研究」(研究代表者 辻一郎)において算出
出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～(2025年)より、一部改変

図2 平均寿命と健康寿命の推移

注) 平均寿命：0歳の人々があと何年生きるかの予測値のこと。

健康寿命：健康上の問題で日常生活に制限のない期間を表す指標。

平均寿命と健康寿命の差の期間は、「日常生活に制限があり、介護や医療的サポートを必要とする期間」とされる。

設問3 図1、図2をふまえて、平均寿命と健康寿命の差の期間を少しでも有意義に過ごすために、どのような対策が必要だと思いますか。400字以内で述べなさい。