

⑧0 X 2021年度 小論文

問題冊子 (1～2ページ)

注意事項

- (1) 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見ないこと。
- (2) 試験中に問題冊子の印刷不鮮明、ページの落丁・乱丁および解答用紙の汚れ等に気付いた場合は、手を挙げて監督者に申し出ること。
- (3) 解答は別に配付する解答用紙の該当欄に正しく記入すること。ただし、解答に関係のない語句・記号・落書き等は解答用紙に書かないこと。
- (4) 問題冊子の余白等は適宜使用してもよい。

以下の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

2012年6月、アメリカのエイミー・カディという社会心理学者が、伸筋と屈筋の働きに関連して興味深い講演を行いました。

毎年、カリフォルニアで開催されるTED(テド/Technology Entertainment Design)という学術会議において、「ボディランゲージが人をつくる」というテーマで語ったものです。

それによると、姿勢や身振り手振りによってホルモン分泌が変化し、ストレス耐性が違ってくるといいます。

たとえば、同一人物が同じような環境に置かれていても、【胸を張っている状態していると、積極性を引き出す】(過剰になると攻撃性も導き出す)テストステロンというホルモンが分泌されることがわかりました。

その一方で、ストレスがかかったときに分泌されるコルチゾールというホルモンの減少が確認されたのです。

そして、エイミー・カディ氏は、自信がないときでもあえて堂々としたポーズをとることによって、成功の可能性も増していくのだと結論づけました。つまり、体をコントロールすることで、心を変えることができるというわけです。

苦しみや悲しみというストレスがかかると、どうしても私たちは屈筋の働きが強くなり、体が縮こまって猫背になりがちです。

そして、姿勢が悪くなるとさらに心が暗くなり、憂うつになるという悪循環に陥ってしまいます。

しかし、そこであえて伸筋を働かせて胸を張ることによって、ストレスに耐える力がわき、人生に積極的になれるのです。

私はうつ病やうつ状態になってしまった人に対して、伸筋を活発にする動きを指導したことがあります。現在のようなしっかりとしたロコムーブのメソッドは確立していませんでしたが、姿勢がよくなるような動きを徐々に導入していったのです。

そうした方々は、それまであちこちの病院に行ったり、いろいろな薬を飲んだりしても、いっこうに状態が改善しませんでした。もちろん私は心理カウンセラーではありませんから、精神的な相談に乗ったわけではありません。

しかし、正しい身体の使い方をほんの少しずつ進めていくと、驚くことにうつ病から回復するケースがしばしば表われたのです。

以前は、こちらから話しかけてもほとんど答えてくれなかったような人が、まったく普通の状態と変わることなく積極的にしゃべるようになったのです。

このとき、私は体が心をコントロールするということを実感しました。しかも、伸筋を働かせることが重要だと理解したのです。

(中嶋輝彦「動ける身体を一瞬で手に入れる本」青春出版より)

問 本文を参考にしながら、伸筋を動かす効果から、どのような生活習慣が望ましいのかあなたの考えを800字程度で述べよ。