

令和八年度 一般選抜入学試験（前期）

小論文

注意事項

- 1 試験開始の合図があるまで、この問題冊子の中を見てはいけません。
- 2 この問題冊子は表紙を含めないで2ページあります。解答用紙は3枚です。
下書き用紙は1枚あります。
- 3 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付いた場合は、手を挙げて監督者に知らせてください。
- 3 試験開始の合図があったら、まず、すべての解答用紙の所定欄に受験番号を記入してください。
- 4 解答はすべて解答用紙のそれぞれの解答欄に記入してください。
- 5 試験時間は90分です。
- 6 解答用紙は記入の有無にかかわらず、持ち帰ってはいけません。
- 7 この問題冊子と下書き用紙は持ち帰ってください。

次の文章を読んで、問いに答えなさい。

何かに集中し、我を忘れて没頭するという経験は、自己肯定感を育む上で、とても大きな意味をもつ。

授業中、すぐに飽きてしまい、隣の子にちよつかいを出しては先生から叱られる。休みの日に家族で図書館に行つて、本を読み始めてもすぐに飽きてしまい、本を読んでいるきようだいに話しかけては、「読んでるんだから、黙つてよ」と言われる。家で宿題をしていても、気が散つて集中できず、まだやりかけなのにマンガを読んだりゲームをしたりして、宿題ができないまま翌日になつてしまふ。そんなふうだと、家族からも先生からも「集中力がないなあ」と言われることが多いため、本人も「自分は集中力がないんだ」と思うようになる。これでは自己肯定感も高まらない。

集中力の欠如をそのまま放置しておく、授業にも宿題にも集中できないため、学校の成績が低迷するのは目に見えている。気が散るばかりで、やらなければいけないことができない自分、何に対しても無気力な自分に絶えず直面するのでは、自己肯定感が高まる見込みはない。そうかといつて、授業や宿題に集中するようにいくら言つたところで、そう簡単に心の傾向を修正できるものではない。(中略)

気が散るといふのは、いろんなことに興味が向くということでもある。今のところ何かに夢中になるようなことがないわけだから、いろんな活動に触れる機会をもつことが大事である。工作、手芸、昆虫採集、お絵描き、音楽鑑賞、楽器演奏、天体観測、囲碁、将棋、野球、サッカー、水泳など、要するに何でもよい。まずはいろいろ試してみ、興味をもてるものにぶつかることが大切だ。

少しでも興味を感じたら試してみればよい。積極的に動いていけば、そのうち自分に合うものに出会はずだ。夢中になれるものが見つかれば、自分にも集中力があるのを実感することができる。

何かに没頭した経験は、何をするにしても自信につながる。集中力を身につけておけば、いずれ勉強でもスポーツでも何でも、必要に迫られたときに集中力を発揮して取り組むことができる。そんな自分を感じることで、自然に自己肯定感が高まっていく。

最近の子どもや若者の自己肯定感の低さには、自己効力感の低さが関係しているように思われる。「粘り強さがない」「すぐに諦める」といった心理傾向が指摘されるが、そこには自己効力感が絡んでいる。自分にできる気がしないのだ。

自己効力という概念の提唱者であるバンデューラは、期待を結果期待と効力期待に分けた。結果期待とは「こうすればうまくいく」という期待、効力期待とは「自分はその行動を取ることができる」という期待のことである。いわば、効力期待というのは、自分はそれができるという自信である。

たとえば、この問題集をマスターすれば試験で良い成績が取れるはず、毎日素振りをしつかりやれば試合に出られるはず、などといった期待が結果期待である。このような期待があつても、必ずしもその行動を取れるとは限らない。大人だってそうだろう。こうすればダイエットに成功するはず、このような行動を毎日取れば成人病を防げるはずとわかつていても、なかなかそれができなかったりする。

そこで決め手となるのが効力期待だ。この問題集をマスターすれば試験でうまくいくとわかっていても、「自分にはちよつと無理かなあ」と思う子はなかなかうまくいかないが、「自分はきつとできる」と思う子は高いモチベーションをもって継続的に取り組めるため、うまくいく可能性が高まる。

どうすればよいかがわかっていても、それができないのは、結果期待はあつても効力期待がないからだ。バンデューラは、効力期待がモチベーションにとって非常に重要だと考え、これを自己効力感と名づけた。何らかの目標を達成するために必要な行動を取ることができるという自信である。その自信が自己肯定感につながっていく。

やるべきことを最後までやり抜くかどうかは自己効力感しだいといえる。では、どうしたら自己効力感を高められるのか。そこで威力を発揮するのが習慣形成だ。

たとえば、毎日1時間机に向かうのが習慣になっていれば、当たり前のように机に向かう。それを継続するのに意志の力を必要としない。習慣形成の意義は、まさにそこにある。習慣形成によつて、意志の力なしに、ほぼ自動的に望ましい行動が取れるようになる。

そこで、何でもよいから何らかの習慣形成を試みるのである。そのうち習慣化すると、ほぼ自動的にその行動が取れるようになる。「自分は継続することができた」ということによつて、自己効力感が高まる。それが自己肯定感につながっていく。

(榎本博明『自己肯定感が高くないとダメなのか』筑摩書房による)

※文中の一部と見出しは省略しています。

※バンデューラ・・・アルバート・バンデューラ。カナダ生まれの心理学者。

問一 傍線部について、なぜ筆者は「とても大きな意味をもつ」と述べたのですか。その理由を二〇〇字以内で説明しなさい。

問二 二重傍線部「自己効力感」とはどういうことですか。本文の内容に即して、自分の体験をもとに三〇〇字以内で説明しなさい。

問三 波線部の筆者の意見についてどう思いますか。本文の趣旨をふまえ、その上で賛否を明確にし、自分のこれまでの体験をもとに四〇〇字以内で述べなさい。