

令和5年度都立看護専門学校社会人入学試験小論文課題

次の文章を読んで、設問に答えなさい。

生きていれば、「仕事がうまくいかない」「家族や恋人、上司や部下とうまくいかない」「家族の介護が大変だ」「大病を患^{わずら}っている」「災害で多くのものを失ってしまった」等、レベルの差こそあれ、思うようにならないさまざまな困難に遭遇する。

そうした困難に遭遇したときは、「大変だ、どうしよう」と不安が高まるものだが、「自分が今どういう状況に置かれていて、これから何が起こり得るのか」がわかったら、少しは落ち着くだろう。また次にどのような問題が起こるかを予測できたら、実際にその問題が起きたときに受けるショックを和らげることできる。つまり、「わかる」という感覚が高まると、動じにくくなるのである。

また困難に遭遇したときに、「自分ひとりで、この困難を乗り越えていかないといけない」と思うと追いつめられるが、「自分には助けてくれる人がいる」と困難を乗り越えるときに使える「資源」に気づくと、「なんとかなる」と思えやすくなる。また、そうした「資源」を上手に活用してうまく乗り越える経験を積むことで、自信も高まる。つまり、「できる」という感覚が高まると、追いつめられにくくなるのである。

さらに「こんなに大変なことが多いのに、自分はどうして生きているのだろう」「自分なんていなくてもいいんじゃないか」と思うと、すべてがどうでもよくなってしまうものだが、「この困難を乗り越えることは大切なことだ」と感じられたら、つらいからといって、生きることを諦めてしまわず、乗り越えていこう、生き抜いていこうと思える。つまり、「やるぞ」という感覚が高まると、諦めてしまいにいくくなるのである。

困難を体験しても、健康状態を悪化させず、さらにその困難を成長の糧にするような生き方ができている人には、こうした「わかる」「できる」「やるぞ」という感覚が高いという共通点がある。

出典：蝦名玲子著（2012）「困難を乗り越える力 はじめてのSOC」
株式会社PHP研究所

（設問）

著者が伝えたいことを240字程度に要約した上で、「困難を成長の糧にすること」について、経験を踏まえたあなたの考えを、要約を含めて1,200字程度で述べなさい。