

平成 27 年度 金沢医科大学医学部入学試験問題  
一般入学試験（小論文）1 日目

答えは解答用紙に記入しなさい。

【問題】 課題文を読み、300 字以内で要約しなさい。

近年、新聞や雑誌の健康欄、テレビ番組などで睡眠の話題をよく目にするようになった。それだけわが国で睡眠の問題に悩む人が多いということだろう。実際、私たちが 2009 年に独自に行った最新の全国調査データでは、14 人に 1 人が寝つきの悪さ、7 人に 1 人が睡眠中の目覚め、19 人に 1 人が早朝に目覚めてしまうという訴えを週に 3 日以上持っており、このいずれかの訴えを持つ、つまり不眠の人はおよそ 5 人に 1 人であった。

睡眠や不眠についての記事を読んでも、その中には、日本人は多くのストレスを抱えていて不眠になりやすい、日本人は働きすぎで睡眠不足の人の割合が高いなどと書かれているものがある。プロの筆力もあり、説得力がある。しかし、わが国における研究結果から不眠の関連要因についてみると、高齢であること、続いて健康感のなさ、そして心理的ストレスの順であった。確かにストレスの影響は大きい。けれども、世界の主要な国々と比べて日本だけとりわけ睡眠の問題が多いわけではなく、ほぼ同レベルである。

ストレスと不眠の関連は、現代に特有なものにとらえられがちである。昔の人たちは生活の中でストレスを感じる事が少なかったのではないか。ストレスによる不眠が少なかったのではないか、私たちはそう考えやすい。ところが、ここ 10 年ほどの歴史研究によって、昔の人は夜間、私たち以上にストレスを感じていたことが明らかになっている。自然の脅威にさらされていた時代、肉食獣に襲われる危険のあった時代、畑や家畜が野生動物の被害を受けることの多かった時代、盗賊が多く治安の悪かった時代、一家の主人は物音がしたらいつでもすぐに起きられる態勢でないと、家族の生命と財産を守ることができなかった。夜間における心配や不安は大きく、現代人よりも緊張を強いられストレスを感じていた。私たちの考える常識だったら、ストレスがある場合は、ぐっすり眠ってそれを早く解消したほうが、より自然で効率的ということになるだろう。しかし、ストレスで目が冴えてしまうのは私たちの祖先の慎重さや注意深さの現れであって、昔のようにセキュリティのない状況では、それが生き抜くための重要な戦略だったのだ。

一方、同じ時代でも安全に眠ることのできる環境にいた人はどうだったのか。城で何不自由なく育った王女が敷布団と羽毛布団をそれぞれ 20 枚重ねた下に 1 粒のエンドウ豆があっただけで一睡もできなかった、という話がアンデルセン童話にある。豊かで安全な環境で育った人はちょっとした環境の変化でも不眠になりやすいという逸話だ。

夜ぐっすり眠って疲れを癒やすという考え方が一般的になったのは、18 世紀の産業革命の後のことである。つまり、自然を対象にしない商工業などの仕事に従事する人びとが増え、軍隊や警察がセキュリティを担当するようになったことが大きく影響している。不眠に悩む人のために、スイスの哲学者ヒルティが『眠られぬ夜のために』を書いたのは 20 世紀初頭、都市住民の大半が安全に暮らせるようになってからである。

さらに現代では、人は夜間にも働くようになり、さまざまな職種で夜勤や交代勤務がみられるようになった。そういう人たちにとって、いかに睡眠を確保するかが重要である。適切に休養をとらないと、いくら気力があっても仕事のミスが多くなることは、過去の事故原因調査や実験からも明らかである。1993 年のアメリカ政府諮問委員会報告書「目覚めよアメリカ：国家的睡眠の危機」では、スリーマイル島原発事故(1979 年)、アラスカ沖のタンカー座礁による原油流出事故(1989 年)などの多くの甚大な事故に、気力に頼った無理なスケジュールと睡眠不足による判断ミスが強く関係していたことが示されている。

にもかかわらず、わが国では依然として眠らずに仕事をすることがやる気の証しであり、美德であるという考えが残っている。新入社員の士気を高めるために、いかに睡眠時間を削ってまで仕事に没頭してきたかを語る上司も多いだろう。不眠不休で努力したという表現は日常的にもよく使われている。

実験的には、徹夜をすると、簡単な判断に要する時間がビール大びん 1 本飲んだ状態に匹敵するほどかかるようになることが確かめられている。米国では、睡眠の問題による事故や医療費による経済損失が 1 年間に 10 兆円に達するという。日本においても、睡眠不足を押してでも仕事をすることの利益と損失について、それによって起こりうる事故や健康被害の点からきちんとした調査を行うべき時が来ているのではないか。こうした点から、社会システムを考えていくことは、予想外に大きな経済効果を生むかもしれない。ちなみに、私たちが行った予備的検討では、わが国における睡眠の問題に起因する経済損失は 1 年間に 3 兆円強であった。

平成 27 年度 金沢医科大学医学部入学試験問題  
一般入学試験（小論文）2 日目

答えは解答用紙に記入しなさい。

【問題】課題文を読み、300 字以内で要約しなさい。

ボランティアというと、「困っている人を助けてあげること」だと思っている人が多いのではないだろうか。ところが、実際にボランティアに楽しさを見いだした人は、ほとんど「助けられているのはむしろ私の方だ」という感想を持つ。私はボランティアに自分の時間のごく一部をあてているだけの「気楽」なボランティアであるが、私の限られた経験からもそう感じる。

人々が孤立し、自分の手の届かないところにある巨大な政治・経済システムに管理、運営されている現代社会。何か少しでも、決められた以外のことをしようとする、すぐ壁に突き当たり、個人ができることの限界を思い知らされてしまう。ところが、ボランティアをしていると、ときには、自分のはじめた小さなことがきっかけになって思いもよらぬ展開が起こり、後で振り返ると、自分一人ではどうしていきなかつたであろうことが可能になっていることを発見する。助けるつもりが助けられ、個人の力の及ぶ範囲はきわめて小さいはずなのに意外な展開が豊かな結果をもたらす。このギャップが、私にとって、ボランティアの不思議な魅力だ。

ボランティアは、しかし、魅力とばかりはいってられない厄介な側面も持っている。あなたが月一回、近所の公園掃除のボランティアをしているとしよう。それを知った友人には「月一回くらいではなににもならないね」と言われるかもしれないし、隣の住人は「そういうことに関心があるのなら、団地自治会の清掃委員長のなり手がなくて困っているから、そちらの方も是非ボランティアしてください」と言いたすかもしれない。大学に入ってボランティアをしようとしたら、小さいときから「人に親切に」と言っていた親が急に「自分の頭のハエも払えないのに、そんな余計なことはするな」と言いたす。たいした助けはできないけれど、とにかく、と思って会社を休んで南アジアの水害被災地に飛んでいった。現地では各国のボランティアと一緒に援助活動し、充実した時をすごして帰国すると、「素人が片手間にやるのではかえって迷惑になる。そういうことは専門家や政府に任せろ」とか「目立ちたがり屋のために周りが迷惑する」とかという同僚や上司の皮肉や批判の声が待っている。

ボランティアに対する疑問、反発、非難などに答えるために用意された従来の議論は、あまりに限定的なものであったという気がする。例えば、「人はなぜボランティアをするか」というテーマについてよくある議論は、たいてい、こんなふうに展開される。それはまず、「ボランティアとは、そもそも無償の行為であり、そのために尊い」から始まる。そして、これは明らかなトートロジー（堂々巡り）なのだが、「その尊さを実践する人こそがボランティアである」となる。そして、ボランティアとは、ひたすら人のために自己犠牲に基づいて行うものであるから、「ボランティアをすることによって見返りを求めることは不純なこと」になる。とくに、ボランティアに経済的要素をからませることは、ボランティアの純粋さを壊すものとして極度に毛嫌いされる。

このような議論は、閉鎖的で、魅力に乏しいボランティア像を描いてしまう。自己犠牲こそがボランティアの本質だと聞けば、ほとんどの人はそんなことは私にはどうしていきないと思うだろう。「そのように心から思える聖人のような人は滅多にいないから、ボランティアはたいていが偽善者なのではないか」と思う人がいてもおかしくない。ボランティアの対象になる側では、こんな気持ちでボランティアされるのでは気が重くてしかたがないだろう。これでは、ボランティアが、人をつなげるのではなく、人と人を切り離してしまうことになる。

ボランティアは「助ける」と「助けられる」ことが融合し、誰が与え、誰が受け取っているのか区別することが重要ではないと思えるような、不思議な魅力にあふれた関係発見のプロセスである。ボランティアのもたらす「不安感」や「違和感」は、既成の関係性や常識の平面からジャンプして、新たな視点からとらえ直すと、それこそがボランティアのもつ魅力とエネルギーだと考えられる。さらに、ボランティアの「不思議さ」は、人類の過去の社会における栄光ある関係性の「痕跡」をとどめるものであるとともに、現代を象徴する「情報」というキーワードの提示する「新しさ」と基本的なところで共通する、いわば時代の最先端を行くものである。個人がさまざまな社会問題に関心を持ち、心を痛めたとしても、結局のところ、一人ではなにもできないという無力感や焦燥感につつまれている現代社会の中で、ボランティアは、新しいつながりをつけてゆくためのひとつの具体的で実際的な方法を提示するものではないだろうか。

金子郁容『ボランティア もうひとつの情報社会』より（一部改変）