

【出題意図】

総合型選抜の小論文は、「大学の講義のミニ体験」だと考えて下さい。

動画(講義の代用)を視聴し、「内容を理解できていること」、「理解した内容を自分の経験や身の回りのことと結びつけて考えられること」、これらが評価対象となります。

◆みているポイント◆

・問 1 は「理解力」：動画の内容を正しく整理し、記述できるか

問 1 には“正解”があります。動画の内容を正確に理解し、短くまとめ、伝えることがポイントです。動画の中の重要な部分を 200 字で正しくまとめてください。

・問 2 は「考える力」：動画をきっかけに、自分の体験や社会の出来事とつなげ、深く考えられるか

問 2 には“正解”がありません。動画の内容を出発点にし、自分の体験や社会の出来事と結びつけながら、自分なりの考えを深めてください。どんな視点で書くかは自由ですが、動画の内容を土台にして、自分の発想を順序立てて書くことが大切です。

◆書くときの注意点◆

1. 動画内容と関係のある話を書きましょう！：動画と関係の薄い話は、ただの「自分語り」になってしまいます。

2. 自分の体験を書いたら、必ず動画の話に戻りましょう！：体験を熱く語りすぎて、動画内容との関連が尻切れトンボにならないようにしましょう。

以上のことから、問 1 と問 2 では、求められている文章が異なります。問 1 は「正しくまとめる」こと、問 2 は「広げて考える」こと、これらの違いを意識して、上手に書き分けてください。

出題年度：2025 年度

【模範解答】

<Ⅱ>

問 1

- ① 認知行動モデルとは、刺激に対する反応を、認知、感情、行動、身体の4側面で考える見立ての方法である。たとえば、「もうすぐ試験がある」という刺激に対して、「悪い点をとったらどうしよう」と考えるのは認知である。その結果、不安な気持ちになるのは感情面での反応である。認知や感情の結果、頑張って勉強するのは行動であり、不安で眠れなくなればこれは身体反応とみなす。これら4側面で反応を見立てる方法である。(196 字)
- ② 自動思考とは頭の中にセリフのように浮かぶ考えのことで、認知のなかでも比較的、変わりやすいと考えられているものである。つぎに、認知再構成法とは、ベックが 1970 年代に体系化した技法であり、認知行動療法の代表的な技法のひとつになっている。認知再構成法は変化させやすい自動思考を対象に、不安や気分の落ち込み等のネガティブな感情を減らすことを目指している。(175 字)
- ② 認知再構成法では、不安や気分の落ち込み等のネガティブな感情を減らすことを目指している。その感情を減らすために認知の部分を変えていこうとする。そのときに、「その認知（考え方）はよくないので、マイナスの認知をプラスに変えましょう」としても、抵抗をされてしまう可能性がある。そのため認知を変えるよりも、増やすアプローチをしながら認知の柔軟性や多様性を増やしていくと良いと考えられている。(191 字)

問 2

【採点ポイント】 ※出題意図にて記載の通り、“正解”はありません。

- ・認知、感情、行動、身体の4側面のうち、いずれかに言及している。
- ・認知再構成法の基本原則に沿った対処を提案している。
- ・具体例として自らの経験を示している。
- ・誤字脱字がなく、句読点を適切に用いている。