



一般選抜

小論文型（サンプル）

（60分・100点）

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. 試験開始後、問題用紙の印刷不鮮明、落丁・乱丁および解答用紙の汚れなどに気づいた場合は、手を挙げて監督者に知らせること。
3. 中途退席はできない。試験中に体調が悪くなった場合は、手を挙げて監督者に知らせること。
4. 試験終了後、この問題冊子は持ち帰ること。

一般選抜

一般選抜に 「小論文型」新設

特定のテーマに関する資料を読み、それをふまえて小論文を書く形式の試験です。資料を正確に読み取る力と筋の通った文章を構成する力を評価します。

試験日：
2026年2月14日
（土曜日）

POINT

- ・小論文テーマは社会的な課題に関する内容。
- ・設問は2つ。内容を要約する問題と内容に基づいて自分の考えを展開する問題。
（解答字数はトータルで400字程度）
- ・時間は60分で100点満点。

〈お問い合わせ先〉
入試センター

0120-297-141 ees@rku.ac.jp

次の文を読んで、問いに答えなさい。

私たちは幼い頃から、「自分一人で身支度ができるようになる」「自分一人でご飯を食べられるようになる」「自分一人で目標を完遂できる」のが一人前であることのように教えられてきました。その結果、「自立」というものを、「一人で生きていくこと」とであると考えてきた人もいるかもしれません。

ただ、生きていくうえで、様々な問題が複雑にからみ合った状況に直面した時、自分一人でなんとか頑張ろうとしていると、その“自立”が「孤立」を生み出し、本人はさながら四面楚歌しめんそかのような気持ちになってしまいます。

何もかも一人でできるわけではないと気づき、ここまでは一人でできるが、ここからは人の手を借りよう、これは自分一人ではできないから早めに人に伝えるほうが良い、と「一人でできることと、一人ではできないこと」の見極めをつける——これが大人になってからの本当の自立です。

「人間の自立とは、依存先を多く持つこと」というのは小児科医の熊谷晋一郎くまがいしんいちろうさんのお考えですが、社会に出る前後の若者にも、援助を受けることが自立の第一歩であり、「あなたが頼ることで、もっと良い結果が生まれる」「あなたが頼ることで、頼られた相手にも、周囲にもメリットがある」ことを伝えておく必要があります。

私が専門とする健康ケアの大原則は、「対処よりも予防」です。栄養と睡眠の確保や体力づくりを怠っていたら風邪をひいてしまった。疲れや過労を我慢して、ストレスのサインを無視していたら、胃炎や胃潰瘍かいようになった。予想外の健康トラブルが予期せぬ時に起こり、慌てて辛い症状を治すために受診し、治療をするはめになった。そしてそのことで予定が大幅に狂い、生活リズムにも様々な影響が出た……。

それよりは、毎日規則正しい生活をし、きちんと食事や睡眠をとり、少しでも運動をし、風邪が流行はやっている時は手洗い・うがい・マスクをし、暴飲暴食を避ける。健康上のトラブルが起こってから対処をするのではなく、日々、トラブルの予防に努めて生活していたほうが、時間もエネルギーもお金もかかりません。

これは健康ケアだけではありません。仕事、プライベート、人間関係……あらゆることがすべて同時進行で起こる人生においても、同じように「対処よりも予防」のほうが何倍も効率よくいくのです。

これは、仕事上でも活用できる考え方です。

- ・ 対処＝仕事が降ってくるたびに自分で対応する（何でも自分一人で対応するつもりでいたが、あちらからもこちらからも案件が舞い込むので、対応しきれなくなる）
- ・ 予防＝「自分一人ではできない」という前提でサポート体制を用意しておく（周囲をよく観察し、仕事が増えすぎたら誰にSOSを出すか考えつつ、自分も親身になって相手の話を聴き、助け合いのネットワークを作っておく）

ビジネス上で、トラブルを「予防」したい時にも、受援力(頼るスキル)が役に立ちます。そして、予防のために取ることができる手段はいくつもあるはずです。

例えば、仕事に関する企画資料やデータ書類を、仲間にも共有しておき、「自分の代わりに対処してもらおう」土壌を作っておくことも一つの手です。何かの話のついでに、自分の仕事についてのちょっとした情報を入れておくようにするのも有効でしょう。「今、こんなプロジェクトをしていて、こんな期日でこんな成果を出す予定なんです」「〇〇さんと一緒にやっているんだけど、こんなトラブルが起きそうなんだよね」「この工程がボトルネックになりそうなんだけど、あそこの〇〇さんの提出期限があやしいんだ」「〇月〇日にプレゼンが予定されているんだけど、もしかしたら同じ日に別の案件が重なるかも」——こうした情報を事前に共有しているか、していないかでも、いざという時に頼るハードルは違ってきます。

同じように、相手の話も聞いておき、もし急病や事故などが起こった時は引き継げるよう、チームマネジメントの下地を作っておくことも大切です。自分だけでなく、相手が頼みやすい土壌も相互に作っておく、ということです。

これは有事の際を見据えて、平和な時に予防的な備えをするという考え方ですが、自分が困ったことになるかもしれないと考えなければ、同僚やライバルに自分の仕事内容を共有しようとはなかなか思えないかもしれません。また、自分の仕事が増えるのではないか、余計なことを引き受けてしまうのではないかと^{きこ}危惧する人もいるかもしれません。

ですが、何かあった時にバトンタッチできるサポート体制を敷いておけば、いざという時の保険を掛けることができますし、プロジェクト・マネジメントのツールを共有したり、お互いの仕事のノウハウや書類づくりなどを学ぶ機会を増やすこともできます。自分のスキルセットも増え、ビジネスパーソンとして使える駒が増えると思うと、どうでしょう。

起こってほしくはありませんが、仕事上、健康上、プライベート上のアクシデントやトラブルはつきものです。何も起こっていない、笑って話せるような状態の時にお互いの仕事内容を共有することで、何かことが起こった時に、助け合うことができます。

そうはいつても、相手が迷惑だろうと思ってしまい、チームのメンバーに頼ることに対しまだ抵抗を感じてしまうかもしれません。

「他の人の立場に立って考えなさい」というのは、よく言われることです。

保育園でも、幼稚園、小学校でも、幼い頃の私たちは自己中心的で、自分の考えしか理解できず、なかなか他人の気持ちや思いに配慮することができませんでした。まるで、天動説時代の人々のようです。世界は自分を中心に回っていると思い、他の人が自分とは別の考えを持って動いているなんて想像できませんでした。それが、長じるにつれ、この世の中は天動説ではなく地動説で動いているのだ、ということに気づきます。あなたが、自分は世界の中心ではなく、集団の中の1人なのだと、地動説に基づく社会の在り方に気づいたのは、何歳の時だったか覚えていますか？

そうして「相手の考えを読むこと」の重要性を教え込まれた私たちは、やがて、「先回りして^{おもんばか}慮ること」「空気を^{そんたく}読むこと」「忖度すること」が大人社会のルールであるかのように感じていきました。そして、他の人の考えを、自分の感じ方や感覚よりも優先させるようになったのではないのでしょうか。

そうしないと生きていけないと思うくらい、必死になって社会性を身につけ、他の人に不快な思いをさせないようにする——もちろんそれは、その人自身の優しさの一面でもあります。ただ、そこまで相手の気持ちを考える優しさを持ち合わせた人であっても、「相手が、自分に頼られたら、どんなに嬉しいだろう」という発想にいたらないのはどうしてなのでしょう。

その優しさを形づくるのが知識や経験だとすれば、「自分も頼られると嬉しい」「誰かを助けることで、その人の自己肯定感が上がる」「その人の心身の健康状態が改善する」「健康寿命が延びる」という知識を持たないからかもしれません。また、「誰かを助けた時の心地よさを忘れてしまっている」か、はたまた、「誰かのお世話になったことでプライドが傷ついたという体験をした」という可能性もあります。

優しい人ほど、人の役に立ちたい、人助けをしたいと思うものですが、優しいからこそ、自分が助けてもらう立場になることをよしとせず、また、相手への配慮のあまり「自分が頼ることで相手が喜ぶ」とは思えず、自分で自分を追い詰めてしまうのかもしれません。

しかし、

「相手を喜ばせるのは、大人社会のルールだ」

と私は考えています。それなら、「相手の、人の役に立ちたいという気持ちを引き出し、それを満たす」「私が支えてもらった時、大きく感謝することで、相手の生きがいを作る」「そして、相手にとって頼りやすい存在になる」ということも、立派な社会スキルの一つと言えるのではないのでしょうか。

吉田穂波『頼るスキル 頼られるスキル 受援力を発揮する「考え方」と「伝え方」』（2024年、KADOKAWA）出題に際して、一部省略、改編した箇所がある。

問1 筆者は「自立」とはどのようなことだと考えていますか。一般的な意味での「自立」との違いを踏まえて、200 字程度で説明しなさい。

問2 「受援力」を高めるために、どのような行動を心がけるべきですか。あなたの意見を 200 字程度で述べなさい。

①	ここには記入しない
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

②	ここには記入しない
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

問 1

[illegible]

問 2

[illegible]