

びわこ学院大学 令和8年度 学校推薦型選抜（公募推薦）「小論文問題」

次の文章を読み、あなたの考えたことを六〇〇字程度で述べなさい。

ソファでうたた寝をしている。薄手のシャツ一枚では少し冷えるが、わざわざ毛布を取りに行くほどでもないと思う。そこへ誰かがそっと毛布をかけてくれる。その瞬間、暖かさを感じると同時に、「あれ？こんなに寒かったのか」と初めて気づく——こんな経験は、人生のあらゆる場面で起こることではないだろうか。

私たちは気づかないうちに我慢を続け、いつの間にかそれが「当たり前」になってしまっている。しかし、少し視点を変えてみると、そもそも我慢しなくてもいい場面がたくさんある。

脳は、身体からのシグナルを受け取って感情をつくり上げている。寒さや空腹といった身体の状態は、私たちの意識や感情に大きく影響を与える。これは、脳の「体性感覚野」や「島皮質」と呼ばれる領域が、身体の状態をリアルタイムでモニタリングし、それを基に思考や感情を調整する仕組みがあるためだ。

なんとなくイライラと落ち着かなかったのが、一口の甘いものを食べることで一気に冴える。多忙な中でも思い切って旅に出てみたら、驚くほど気分がリフレッシュした。そういう経験は誰にでもあるはずだ。

感情とは、環境に対する半ば無意識の反応である。ゆえに、こうした「ちょっとした変化」をもたらす小さな行動が、私たちの思考や感情を大きく変えることがある。ましてや、長い間ずっと我慢していた何かを解放すれば、世界の見え方すら違ってくるだろう。「日本人は我慢強い」とよく言われる。社会的な問題があっても、あまりデモをしない。生活に不満を持っても、それを声に出して表明する人は少ない。

これは美徳なのかもしれないが、同時に「変えられる」ことにすら気づかないまま、我慢し続ける可能性も孕^はんでいる。結果として、日本全体に停滞感が生まれてしまっているのではないか。我慢が当たり前になると、現状を変えることに對して無意識にブレーキをかけてしまうからである。

もちろん、すべての我慢が悪いわけではない。社会の仕組みが一瞬で変わるわけではない以上、長期的な視点での我慢や忍耐が必要な場面もある。しかし、もし「今すぐできる行動」が状況を改善する可能性があるなら、やらない理由はないはずだ。一番怖いのは、「我慢していることにすら気づかなくなること」だ。気づかないまま耐え続けると、それが当たり前になってしまい、工夫や改善の可能性すら考えられなくなってしまう。脳は変化を嫌うので、いったん「我慢」が常態化すると、変えるのはなかなか難しい。

だからこそ、まずは「自分が何を我慢しているのか」に気づくことだ。そして、もしそれが少しの工夫で変えられることなら、迷わず行動してみる。

寒いと思ったら、毛布をかける。

それくらいシンプルなことでも、私たちの人生は大きく変わるかもしれない。

実際、社会に新しいイノベーションを起こす人たちは、寒いと思ったときに我慢をしないで毛布をかける人たちである。あるいは、毛布もしくはそれに相当するものをつくってしまう人たちである。日本人にとって我慢は美徳のひとつだが、それにも限界がある。時には、毛布をかける、あるいはかけてあげることが必要である。

ある意味では、人類が今開発している人工知能は、歴史上最大の「毛布」なのかもしれない。

（茂木健一郎『生きがいの見つけ方』PHP新書）