

2021年 国際教養大学 (B日程) 英語 解答速報

2021年2月20日施行

【解答例:課題1】

Learned helplessness can cause serious consequences in various areas of one's life. Fortunately, however, there is a way for people to cure themselves of this undesirable condition.

According to the passage, learned helplessness is developed when someone who is repeatedly exposed to situations that cause stress fails to understand the reasons for being unable to overcome them. People who have adopted this state of mind give up hope of changing a stressful situation because they believe that nothing can be done to improve their circumstance, even though in reality the solution may be quite simple.

This condition can also be seen in other animals. For instance, elephants are known to display signs of learned helplessness because of the way they are raised by elephant trainers. Elephant trainers tame their elephants by tying the elephants' legs to a small tree with a rope while they are still babies. Being small, no matter how hard the elephants try, they cannot escape. Repeated failure to break loose eventually causes the elephants to learn that they are helpless, and they give up trying to run away. Interestingly, even when these elephants grow up and become powerful enough to pull down the tree, they never even try. The reason is simple: they have trained themselves to wrongly believe that they are not capable of doing so — a faulty way of thinking that is also common among humans.

The most effective way for a person to overcome this condition is to adopt an optimistic mindset. Of course, one's mind cannot be transformed overnight; a person's negative self-image is a product of years of repeated failure. Thus, to overwrite this negativity, one should begin with positive self-talk, which will help foster self-esteem, and set small goals that can be achieved with relative ease. By tackling these goals one by one and experiencing success, people will regain confidence in themselves and break free from the curse of learned helplessness.

In this way, although learned helplessness is a psychological phenomenon that can limit our potential, with perseverance, it can be overcome.

(342 words)

【解答例：課題2】

Students have to do assignments, prepare for tests, and attend classes, and each of these activities leads to stress. The key to managing stress is to identify the situations that cause it, analyze our own reactions to these situations, and then take a proactive approach to controlling the stress or using it to our advantage. The article mentions research by Susan Kobasa into three specific kinds of stress management, namely, challenge, personal control, and commitment. The common theme for each type is to react positively when stressful events occur.

Once you see stress as a challenge to be overcome rather than an unfortunate event to be endured, you become motivated to defeat it. In the high school context, on Monday morning your history teacher might ask you to write a long report by Friday. Imagine that your English teacher has asked you to write an essay and your math teacher has given you problems to solve, all with the same deadline. Instead of seeing these tasks as impossible demands, you should see them as an opportunity to test your limits and make use of the stress to meet your deadlines.

When it is impossible to overcome a challenge, you can exercise personal control by turning the stressful situation into an opportunity to explore new options. Last year, I studied hard to get into a prestigious university but failed the exam. Of course, I was disappointed, but in reality, the prestigious university didn't offer the subject I really liked—I had only applied because of its name. I turned my failure into an opportunity by applying to another, less famous, university that taught the subject that I really wanted to study. Because I love to study this subject, I think I will get good grades. As the saying goes, "When one door shuts, another door opens."

The third technique is to find a purpose in life and commit to that purpose whatever setbacks may appear. This involves adopting a resilient, problem-solving method to stressful situations. I have always wanted to study the Korean language, since I love K-pop and once visited Seoul, which is a fascinating city. Unfortunately, the only foreign language my high school offers is English. Instead of giving up, I enrolled in a cram school to study Korean. Now that the time has come to apply to university, my resume shows that I speak two foreign languages, English and Korean. This helps my resume stand out from the competition.

In conclusion, by knowing what causes you stress and taking control of a situation, you can use the stress to help you, seeing it as a test of character, a way to explore new possibilities, or a setback rather than a disaster. These techniques will help you avoid the learned helplessness that comes from giving in to stress. Once you have developed these stress-busting techniques, you can use them at high school, university, and throughout your working life.

(489 words)

【傾向と分析】

2011年度の「デジタル世代の漢字離れ」(約800語)、2012年度の「異文化の理解」(約1300語)、2013年度の「睡眠の取り方」(約1,500語)、2014年度の「脳トレは思考能力を高めない」(約1,500語)、2015年度の「臓器売買」(約900語)、2016年度の「安楽死を認める法制定の是非」(約800語)、2017年度の「自動運転車の道徳的ジレンマ」(約850語)、2018年度の「インターネットがどのように私たちの考え方を変えているか」(約800語)、2019年度の「日本の観光産業の未来」(約750語)、2020年度は「創造性を生み出す条件」(約800語)、2021年度は「ストレスの対処法」(約800語)で課題文そのものは昨年度同様読みやすい英文でした。300語以上で自分の意見を述べる自由英作文という設問形式はこれで8年間連続したことになります。なお、作文は文法的正確さ、語彙、内容、文章構成の点から評価されます。

【課題文要旨と解答のポイント】

2021年度国際教養大学B日程の課題文のテーマは「ストレスの対処法」(課題文の文献はKobasa, S. C. (1979). *Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11., Seamon, J. G., & Kenrick, D. T. (1992). *Psychology*. Prentice Hall. その他)でした。課題文の要旨は以下の通りです。

私たちはストレスの原因となる状況に直面することが多いが、その状況には2種類ある。ひとつは自然災害のような回避不能な状況であり、二つ目は大学1年生が経験するようなコントロールが可能な経験的ストレスである。研究者たちはこの2つのストレスのうち後者に特に関心を寄せ、研究をした結果、コントロールできるストレスを認識及び対処しないと、長期的に学業に悪影響が出ることがわかった。また、この研究は、回避不能なストレスに反復的に、もしくは長期的にさらされることによって努力をしなくなる学習性無力感の研究とも密接に関わっている。ストレスに対処する方法は、どのような出来事がストレスの原因になりそうか、またどのように自分がストレスの要因に対して反応するかを認識しておくことである。また、心理学者のSusan Kobasaによると、効果的なストレスの対処に必要な不可欠な要素は以下3つである。

- ① **Challenge** : 困難な状況に対処することに意識の高い人たちは、ストレスを克服すべき『挑戦』とみなし、積極的にそれに向けて努力をする。
- ② **Personal Control** : 『自己統制』ができる人は、挑戦を受け入れる傾向にあり、また克服しようと努力をする。また対処不能な状況であっても、可能性を見出そうとする。
- ③ **Commitment** : 自己統制が働く人は、レジリエンス(ストレスに直面した時、それに適応する力)があり、人生の問題解決のアプローチを実践することに『関わろう』とする。ストレスは人生において不可避であるので、ストレスの原因を理解し、見極めることで、その困難な経験を、自己認識ややる気を引き出す機会に変えられることであろう。

例年と同様、課題文には複雑な構文は使われておらず、語彙も大部分が文脈から十分に推測

できるものでしたので、全体的に読みやすい文章でした。また、課題文全体のテーマも、現代社会に生きる人だけでなく、昨年以來、新型肺炎が世界的に流行したために、学校にも行けず、友だちと会うこともほとんどできず、家にとどまることを余儀なくされた皆さんにとっては、身近なテーマに感じられたのではないかと思います。

本年度のAIUのエッセイの課題は例年とは異なり、2つの課題のうちの1つを選んで書くものとなりました。1つ目は「本文に言及し、自分の知識や経験から例を出しながら、どのように人は **learned helplessness** (学習性無力感) という状態を発症してしまうのかを説明するエッセイを書きなさい。この状態がどのように克服できるか説明しなさい」であり、2つ目は「本文に言及し、自分の知識や経験から例を出しながら、**Susan Kobasa** が紹介したストレス対処のための3つの要素が、高校生がストレスを対処するのにどのように使われるかを説明するエッセイを書きなさい」でした。確かにテーマは取り組みやすいものでしたが、実は課題はどちらもキーワードを正確に読み取れていなければならないため、かなり難易度が高かったと言えるでしょう。

では、もう一度、課題文に出てくるキーワードを確認してみましょう。

まず、課題1の **learned helplessness** は日本語に訳すと『学習性無力感』で、本文にあるように、長期的、反復的にストレスに晒されることによって、何かに挑戦しよう、やってみようという気力がなくなってしまうことです。例えば、長期にわたり繰り返し虐待されてきた被害者は、その加害者に抵抗しなくなる（できなくなる）だけでなく、人生の意味や目的さえも失うということがあります。また、それは個人レベルだけでなく、独裁国家の国民を考えると国家レベルでも起こりうるのではないのでしょうか。次に課題2の3つの要素の1つ目である **Challenge**『挑戦』は、ものごとに対して失敗するかもしれないという気持ちではなく、「やってみよう」「挑戦しよう」と前向きな気持ちで臨むということです。2つ目の **Personal Control**『自己統制』は、自分で自分の置かれた状況を管理・統制できるということであり、例えば、「受験に関係のない科目を勉強させられている」ではなく、「人生でいつか役に立つから、この科目を勉強しよう」と肯定的に考えることです。3つ目の **Commitment**『関わる』というのは、他者やものごとに対して「関係ない」と思わず、積極的に関わっていくことで、例えば、誰かが困っている時に、関係ないと素通りせず助けてあげようとして手を差し伸べることです。ものごとや人に対して否定的な態度をとったり、関わりを避けたりするよりも、この3つの言葉が示すように積極的に挑戦し、肯定的にとらえ、思い切って参加する方がストレスが少なくなることも多いのではないのでしょうか。

このように考えてみると、今年度AIUで出題されたエッセイのテーマはAIUでのキャンパスライフをテーマにしているのと同じように感じられます。大学入学時のストレスを、挑戦と積極性、そして、教員や仲間と自ら関わっていく学生こそがAIUにふさわしいということを伝えているのかもしれない。

トフルゼミナール