

問 1 (40 点)

【採点のポイント】

以下の点をおさえていること。

- ・ ロボット社会において人間は身体感覚を研ぎすます必要がある。
- ・ 知的労働者の仕事は健康状態に影響されやすい。
- ・ 身体のコンドィションを維持するには自分を知り変化に気づくことが大切である。
- ・ 心身トータルでの健康状態となると数値では把握しづらい。
- ・ 工夫して自分の状態を感覚で知り変化があればその原因を探る作業が必要になる。

【解答例】

祖母の死後、「寝たきりにならないことが人間の幸せだ」と考えるようになった。脳の多くの領域は「歩行」という無意識の動きに使われている。ロボットが発展した社会では、人間は無意識で動いていた身体感覚を取り戻し、その感覚を研ぎすます必要があるのではないだろうか。

知的労働者の仕事は、健康状態の影響を受けやすく、心身を患っていると脳は正しい判断ができないことがある。だから常に身体のコンドィションをベストな状態に維持しておかなければならないが、そうするためには自分を知り、ちょっとした身体の変化を見逃さずに気づくことが大切である。健康の目安になる数値は多くあるが、心身トータルでの健康となると数値では把握しづらいので、何らかの工夫で自分の状態を知り、変化があればその原因を探るといった身体で感覚で把握する作業が必要になってくる。ロボット社会になった今だからこそ、身体感覚が大事である。(387 字)

問 2 (60 点)

【採点のポイント】

- ・ 数値化できるものと数値化しづらいものを正しく認識できていること。
- ・ 数値化できるものと数値化しづらいものを区別して記述できていること。

【解答例】

私は、健康状態を数値化できるものとして体重の増減やBMIを用いて、自分の身体状態を知るようにしている。定期的に体重計測をして、日常生活の活動量・運動量と食事の量のバランスを推測できる手がかりにしている。そのためには生活の中で、1日3回の食事を規則正しく好き嫌いをせず食べること、過剰な間食は控え、夜寝る前には食べないようにしている。

運動面では、体力テストの結果から自分の体力を総合的に判定し、平均的かどうかを知るようにしている。また、運動をする前には、安静時の脈拍やその日の体温を測って自分の身体状態の参考にしている。

数値化しづらいこととして、トイレにいった際、便の様子を観察することを心掛けている。また、鏡で顔のむくみ具合をチェックすることも健康状態を知る手がかりとしている。ぐっすり睡眠できるかどうかといった睡眠の質は、精神的な健康状態を把握する目安にしている。

(400字)