

【出題の意図】

「総合評価方式I型」

- 問1 講義において、近年、睡眠負債を抱えている人の数が増大する傾向にある実態を述べた。「睡眠負債とはどのような状態を指しているのか」、また「睡眠負債が増大すると、心身や社会生活にどのような影響が現れるか」を説明せよ。(120字程度)

※この問題は、「睡眠負債とは何か」および「睡眠負債による影響」を正しく理解しているかを問うものである。

- 問2 「1日の睡眠時間が足りていたとしても、不規則な睡眠は望ましいことではない。」その理由を講義に即して説明せよ。(300字程度)

※この問題は、「睡眠の役割」および「生体のリズムと睡眠との関係」を正しく理解しているかを問うものである。

- 問3 次の文章を読み、設問に答えよ。

高校2年生のA君は、朝、なかなか起きることができません。授業中には体がだるく感じ、寝てしまうことが度々あります。また、会社勤めのA君のお父さんは、仕事で疲れているのに、眠れない日が数週間続いており、食欲もあまりありません。2人ともさ細なことに對しても、直ぐにイライラしてしまいます。

設問：① A君やA君のお父さんがこのような状況に陥ることについて、現代社会のどのような特性が原因となり得るのか、あなたの考えを述べるとともに、② 2人のこのような状況を打開する方法を「睡眠の活用」という面から具体的に提案せよ(①についても②についても、A君とA君のお父さんに関して別々に論ぜよ)。(600字程度)

※この問題は、「現代社会の特性と事例のような現象との因果関係」および「睡眠の特性に基づき、2人の状況を打開する方法」を思考できるかを問うものである。