

入学試験問題 「小論文」(その一)

受験番号

次の文章を読んで、「会話の効用」について、あなたの考え・意見を述べなさい。

生の声がストレス軽減

「そういえば、きょうも一日、誰としゃべってないなあ…」。新型コロナウイルスが蔓延^{まんえん}して以降、会話の機会が極端に減っていることに、ふと気付く人も多いのではないだろうか。

様々な局面で「リモート」が定着し、直接対話が制限されるこのご時世、言葉が脳と心を与える影響について、あらためて考えてみたい。以前に触れた「コロナうつ」の広がりとも決して無関係ではなさそうだ。

情緒込めた言葉を

楽しくおしゃべりするとストレス発散になる、というのは誰もが体感的に知っているだろう。そのメカニズムに、脳科学の側面からもう少し踏み込んでみよう。

金大附属病院神経科精神科の菊知充^{みつる}診療科長は「ストレスを減らすためには『情緒を込めた言葉を交わす』ということが重要です。文字でやりとりするチャットなどでは効果が期待できない」と話す。

菊知科長は、海外の興味深い調査研究を例に挙げる。7～12歳の少女64人を対象に、幾つかの手法で母親とやりとりした後のストレスレベルを比較したものだ。

ストレスホルモンと呼ばれる「コルチゾール」が増え過ぎると、脳に悪影響を及ぼし、うつ病の引き金となることはこれまでも紹介してきた。

対照実験の結果、母親と対面して話したり、電話でしゃべった少女たちはコルチゾールが減少したのに加え、安らぎや情緒の安定をもたらす愛情ホルモン「オキシトシン」が増えていた。一方、チャットで文字情報のやりとりをしたグループはホルモンの変化が見られなかった。

この実験は母と娘で行われたが、様々な関係性の人間同士でも同様の現象が起きる可能性があり、菊知科長は「声の抑揚やイントネーションなどにこもる感情がストレスを下げるのではないか」とみる。

文字情報を即時にやりとりする手法は「インスタントメッセージ」と総称され、その手軽さから利用者は増加の一途だ。代表格である無料通信アプリ「LINE(ライン)」には多種多様な絵文字やスタンプが用意されており、喜怒哀楽を豊かに伝える道真として有効に思える。

が、脳内で起きる現象だけをみる分には、どうも「情緒のキャッチボール」は成立していないようだ。つまりは、ストレスの軽減にも寄与しないと考えられる。

入学試験問題 「小論文」(その2)

受験番号

脳のエクササイズ

会話の効用について、菊知科長は「情動伝染によって過剰な不安が正常化される」と説明する。人間には、対話する相手と自然に同じ気持ちになる能力が備わっており、共感が不安を和らげてくれるという。

「共感する」という行為は脳の幅広い領域を使う必要があり、いわば脳のエクササイズでもある。コロナ禍のステイホームで運動不足にならないよう注意を促す声は多く聞くが、会話の減少に伴う「脳の運動不足」も無視できない。

もちろん、LINEなどで交流を楽しむのは悪いことではない。ただ、ストレスをため込んでいる場合は、お手軽なインスタントメッセージばかりに頼らず、時には生の声を交わし合い、ホルモンのバランスを整えて脳の健康増進を図りたい。

「最近、なんだか気持ちが晴れない」という人がいたら、実家の母親に電話してみたらどうだろう。特段の用事ではなくてもいい。とりとめのない会話で構わない。脳まで癒やす「おふくろの力」は偉大なり、である。

(『北國新聞・朝刊 第84部 脳と心の健康学 2021年 4月10日(土)』による)

注意 (1) 字数は所定の原稿用紙三枚以内。時間は九十分。

(2) この紙の余白はメモ用紙として自由に使用してよいが、終わったら机の上に原稿用紙(小論文)と一緒に置いて、持ち帰らないこと。