2021 年度 A 日程

福岡大学法科大学院入学者選考試験

小　論　文

問題冊子（問題のみで３枚）

注　意　事　項

1　試験開始の合図があるまで，この問題冊子の中を見てはいけません。

2　試験中に問題冊子の印刷不鮮明，ページの落丁・乱丁および解答用紙の汚れ等に気づいた場合は，手を挙げて監督者に申し出てください。

3　解答は，別に配布する解答用紙に，黒インクのボールペンまたは万年筆（いずれも，インクが消しゴム等で消せないもの）で記述してください。

4　解答用紙上部の受験番号欄に受験番号を，また氏名欄に氏名（およびフリガナ）を記入してください。

5　試験終了後，問題冊子は持ち帰ってください。

次の文章を読んで、設問の各問に関して記述してください。

仕事で成果を出すためには、睡眠時間はどれぐらい取るべきなのか。米シリコンバレーでアップルやグーグルなどのコンサルティングをしているグレッグ・マキューン氏は、「一流ほど睡眠時間をたっぷりと取っている。アマゾン創業者のジェフ・ベゾス氏も 8 時間は眠る」という――。

自分への投資を怠り、心と体をないがしろにすると、価値を生み出すための元手がなくなってしまう。自分という資産を守らなければ、世の中のために働くこともできないのだ。ところが現実には、優秀な人たちがどんどん自分を壊している。その最大の原因は、睡眠不足である。

国際的マイクロファイナンス会社の CEO などを務め、世界経済フォーラムの「ヤング・グローバル・リーダーズ」に選ばれたこともあるジェフは、多忙な日々の中で慢性的な睡眠不足の状態を続けることでとうとう体を壊し、このまま一生薬に頼って暮らすか、1～2 年のあいだあらゆる仕事を離れて静養するかの二択を医者に迫られた。

最終的に、彼はストレスのもとをすべて取り除くことにし、すべての仕事をキャンセルして、自分の会社も辞めた。

回復のことだけを考えて暮らしはじめたジェフは、食生活を改善し、家族を連れて南フランスに転居。快適な気候と健全な生活のおかげで、体は確実に回復してきた。

ジェフのように休むことを知らず、つねにエネルギッシュに活動している人は、やがて負荷に耐えかねて壊れてしまう。だから、体をでたらめに酷使するのではなく、戦略的に使うことを考えなくてはならない。自分の力をどう配分し、どのように栄養を補給するのか。ただひたすらに突っ走っていたら、すぐに燃料切れして一歩も進めなくなる。

ジェフは療養生活のなかで、自分の生き方をゆっくりと見つめ直した。そして気づいたのは、働きすぎることはあまりにも簡単だという事実だった。活動的で向上心あふれる人にとって、自分を酷使するのは苦痛でも何でもない。本当に難しいのは、働きすぎないように制御することだ。彼は自分と同じようなハードワーカーたちに、こう語りかける。

「自分の能力に自信があるなら、ひとつ大きな難題に挑戦してみてください。目の前のチャンスをきっぱりと断り、昼寝をするんです」

自分の 1 週間の睡眠を振り返ってほしい。睡眠が 7 時間以下だった日はあるだろうか。

何日も連続で睡眠不足がつづいていないか。「自分は眠らなくても大丈夫」などと自慢げに語っていないだろうか（もしも 4～5 時間の睡眠で足りると思っているなら、この記事を注意深く読んでほしい）。

世の中には短時間睡眠で活動できる人もいるが、そういう人はたいてい疲労に慣れきっているだけだ。たっぷり眠って明晰に考えるという感覚を忘れているのである。

少ない時間とエネルギーで最大の成果を出すための考え方を「エッセンシャル思考」という。非エッセンシャル思考の人は、睡眠を一種の義務のように考えている。ただでさえ忙しいなかで、さらに時間を食いつぶす足手まといだと思っている。

一方でエッセンシャル思考の人は、睡眠を武器だと考え、自分の力を引き出すために活用している。計画的に十分な睡眠をとることで、仕事の質を最大限に高めているのだ。エッセンシャル思考の人は自分という資産をうまく守るので、ここぞというときに十分な力を発揮できる。疲

れすぎて肝心なときに倒れるようなことはない。

エッセンシャル思考の人は、あとで最高の成果を出すために、目の前の瑣末な仕事を切り捨てる。トレードオフだ。この小さな駆け引きが、やがて圧倒的な利益となって返ってくる。

（中略）

ハーバード・ビジネス・レビュー誌は「睡眠不足は企業リスクである」という記事を出し、睡眠不足がパフォーマンス低下をもたらす事実を紹介している。記事を書いたのはハーバード・メディカルスクール教授のチャールズ・A・ツァイスラー。彼は睡眠不足を酒の飲みすぎになぞらえ、1 日の徹夜や 1 週間の 4～5 時間睡眠によって「血中アルコール濃度 0.1％分に相当する機能低下」が起こると説明する。

「酔っぱらいを見て『いつも酔っているなんてさすが働き者だ！』と言う人はいないだろう。それなのに、睡眠を削っている人はなぜか働き者だと評価される」

睡眠には、体を休めるだけでなく、脳をリフレッシュさせる役目がある。ドイツのリューベック大学の研究でも、十分な睡眠は脳の機能を高め、問題解決能力をアップさせるという結果が出ている。

ネイチャー誌に掲載されたこの研究は、100 人の被験者に数字クイズを解いてもらうというものだ。一筋縄ではいかないクイズで、「隠れた暗号」に気づかなければ解けないようになっている。被験者は 2 つのグループに分けられ、一方は 8 時間ゆっくり眠れるが、もう一方は何度も睡眠の邪魔をされた。そのあとで数字クイズを解かせたところ、8 時間寝たグループの正答率は、眠れなかったグループの実に 2 倍だった。

なぜか？　研究者たちによると、私たちが眠っているあいだ、脳は膨大な情報の整理と再構築をおこなっている。だから、起きたときには神経の新たなつながりができて、より多様な解決策を見つけることが可能になる。一夜のうちに、答えがひらめきやすくなっているのだ。

まとまった睡眠がとれない人は、昼寝をするだけでもいい。アメリカ科学アカデミー紀要に掲載されたレポートによると、レム睡眠が一度でもあれば、脳はバラバラな情報を統合することができる。たとえ短時間の眠りでも、世界をより深く洞察できるようになるということだ。

このように眠りは、私たちの能力を引き出し、短時間でより良い成果が出せるようにしてくれる。

世の中では相変わらず睡眠が軽視されているが、流れは少しずつ変わっている。多忙な業界の優秀なリーダーたちが、8 時間睡眠をアピールするようになってきたからだ。彼らは良質な眠りが大きな競争優位性を生むという事実を見抜いている。

【出典】:プレジデントオンライン
グレッグ・マキューン（THIS Inc. CEO）「なぜグーグルは本社に『昼寝マシン』を設置しているのか」
https://president.jp/articles/-/36550

【設問は次の頁にあります。】

設問（60 点満点、問1と3につき各 10 点、問2と4につき各 20 点）

問1　ジェフ・ベゾス氏は、なぜ1日に8時間眠るのでしょう？

問2　エッセンシャル思考の人とは、どのような人で、なぜ睡眠を武器と考えるのでしょうか？

問3　マキューン氏は、8時間睡眠を推奨する医学的根拠としてどのような理由をあげていますか？

問4　非エッセンシャルの人の立場に立って、上記のような、睡眠を武器と考える人やマキューン氏に対して、反論を行ってください。