

## 問題

以下の文章を読んで問いに答えなさい。

東洋医学の“心”という臓は、五臓(心(しん)・肝(かん)・脾(ひ)・肺(はい)・腎(じん))の中でも特別で、位置付けが高い。東洋医学理論では、五臓はそれぞれ感情と結び付けられているが、“心”は世の中へのa.しめいかんといった、自分を越えたより大きな目標・課題のために力を発揮する。私たちが仕事上で背負う責任、重圧に対応するのは“心”の機能である。“心”は達成感や「報われた」という気持ちによって力づけられるが、長期に及ぶ過度の負担や「報われない」という思いにより消耗し、結果として喜びという感情を喪失してしまうことになる。意欲の低下、うつ症状のなかには東洋医学の“心”の問題が隠れていることがある。諸外国では2~25%、日本でも17%の医師に見られるといわれている。“燃え尽き症候群”というのは、東洋医学的には“心”を酷使した結果とみている。“心”にストレスを受ける人は、精神的にはb.せいじゆくしており、他者を責めずにしっかりと受け止めて、自分の責任と考える傾向がある。“心”を守るには十分な睡眠と、自分の正直な気持ちを無防備に吐露しないことが必要である。自分の正直な気持ちや悩みをc.しんらいできる人に相談し、痛みを分かち合うというのは“心”を癒す。しかし、現在では自分の正直な気持ちがSNSなどのインターネットに流れると、心ない①誹謗中傷を受けることがある。それによって最もダメージを受けるのが“心”である。“心”が弱っているときは、自分の正常な判断も失われ、不安が誘発されやすい。そのようなときはSNSなどのメディアとの接触を極力避けた方がよい。

他にも介護・育児、家族・近親者・親友の他界などの喪失体験も“心”を傷める。喪失体験は、時間が徐々に解決にd.みちびいてくれることも多いが、精神症状が強くなる場合は、甘麦大棗湯を用いると良い。本人のためには、処方をしてできるだけ控えめとし、「自分の力で乗り越えた」という思いを残すことが“心”をe.かいふくさせ、さらに強くすることにつながるのである。

ある特定の感情が執拗な場合は以下の表を参照して頂きたい。

ストレス事象の受け止め方と感情

東洋医学 臓腑	正の感情	負の感情	身体症状	ストレス事象 と反応の特徴
心（喜）	達成感	喜びの喪失、報われ ない思い	動悸、不眠、 焦燥、集中力 欠如	受容
肝（怒）	義憤*、決定 力	愚痴、易怒性**、 他罰的	歯の食いしば り、歯ぎしり	主張する
脾（思）	包容、許容	くよくよ、 思いの反芻***	腹痛、腹張	貯め込む
肺（憂）	規律、秩序、 尊重	自己否定的、 自己憐憫、 過剰反応	ため息、 咳嗽****、咽頭 異常違和感、 過換気	自罰的
腎 （恐・驚）	意志の強さ、 持続力	恐れ	腰痛、 失禁など	過労、 辛抱強さ

\*義憤…正義のための怒り

\*\*易怒性…怒りやすい性質のこと

\*\*\*反芻…記憶していることを繰り返して考えること

\*\*\*\*咳嗽…せき

“肺”の機能が正常なときは、規律や秩序に従って、物事を処理する力となる。それが行き過ぎると、冷徹な印象が強くなる。肺は宰相と比喻されてきた。法に従い、合理的に物事を処理する力があり、攻撃的な“肝”とバランスを取りながら、

“心”を守っている。“心”を守り、燃え尽きないためには、“肝”の強さと“肺”の冷徹さの両者がともに必要なのである。

人間の精神には、“心”的、“肝”的、“肺”的要素のいずれもが宿っているが、正確という形で個々人に表現型の違いがある。物事は必ずしも自分だけで解決しなくては

いけないだけでなく、職場内であれば、“心” 的、“肝” 的、“肺” 的要素の協力があれば、産業医学的には健康な労働衛生環境となる。職場における立場に例えると、院長は “心” 的要素で、安全管理部長は “肝” 的要素、事務長は “肺” 的要素になぞられることができ、身体内の精神的な健康を守るのと同様に、身体外の人間どうして構成される組織の健康を守る仕組みであるといえるかもしれない。

※出典 田中耕一郎(2022) “腑に落ちる” 漢方処方：悩ましいケースで学ぶ 漢方薬の選び方と使い方 南江堂

※出題の都合上、一部中略・注釈した箇所がある。

問1. 下線部 a, b, c, d, e のひらがなを漢字に直しなさい。

問2. 下線部①の「誹謗中傷」の意味として最も適切なものはどれか。

- (A) 公的な場で相手の過失や欠点を指摘し、改善を求めること。
- (B) 相手の言動に対して、厳しい指摘や批評を加えること。
- (C) 事実に基づいて相手の不正や違法行為を告発すること。
- (D) 悪口を言ったり、誹ったり、根拠もなく相手の名誉や信用を傷つけること。

問3. 東洋医学において、“心” の機能として最も適切な説明はどれか。

- (A) 飲食物の消化・吸収を補助し、栄養物質を貯蔵し、長時間の運動や労働を可能にする。
- (B) 個人の記憶や学習能力を司り、知的活動の中心として機能する。
- (C) 世の中への使命感といった、自己を超越した目標や課題に対して力を発揮する。
- (D) 生命の根源となり、成長・発育・老化・生殖機能をつかさどる。

問 4. 東洋医学の観点から見た“燃え尽き症候群”の解釈として本文で述べられているものはどれか。

- (A) “肝”の機能低下により、怒りや不満が蓄積された結果として現れる現象である。
- (B) “脾”の機能低下により、思考力や集中力が低下することで引き起こされる状態である。
- (C) “肺”の機能低下により、悲しみや憂いが溜ることで生じる精神的な疲弊状態体である。
- (D) “心”を長期間にわたって酷使した結果、喜びの感情を喪失し、意欲が低下した状態である。

問 5. “心”にストレスを受ける人の特徴として、本文で述べられているのはどれか。

- (A) 精神的に成熟しており、他者を非難せず、自分の責任として受け止める傾向がある。
- (B) 感情的になりやすく、他者を批判する傾向がある。
- (C) 問題を回避し、現実から逃避しようとする傾向がある。
- (D) もともと精神的に弱く、柔軟な思考力欠如の傾向がある。

問 6 SNS の利用が、“心”に与える影響について、本文の主張に最も近いものはどれか。

- (A) SNS で誹謗中傷を受けた際、個人の自尊心を高める効果がある。
- (B) SNS での正直な気持ちの表現は、常に他者からの共感を得られるので、不安を軽減する効果がある。
- (C) SNS での誹謗中傷を受けた際、個人の心理状態を悪化させ、判断力に影響を与える可能性がある。
- (D) SNS は自己表現の場として“心”を癒す効果がある。

問 7 “心”の回復と強化につながるものとして、本文の中で何が言われているか。

- (A) 自分の力で乗り越えたという実感
- (B) 家族や友人からの絶え間ない励まし
- (C) 規則正しい生活習慣と十分な休息
- (D) 専門家による継続的な治療とカウンセリング

問 8. 東洋医学の臓腑理論において、“肺”の機能が正常の時の特徴として最も適切なものはどれか。

- (A) 攻撃的で“心”を守る力がある。
- (B) 規律や秩序に従って物事を処理する力がある。
- (C) 恐れを感じやすい。
- (D) くよくよ悩む傾向がある。

問 9 “心”を守り、燃え尽きさせないために必要な要素の組み合わせとして正しいものはどれか。

- (A) “肺”の冷静さと“腎”の持続力
- (B) “心”の達成感と“脾”の許容力
- (C) “肝”の強さと“肺”の冷静さ
- (D) “肝”の強さと“脾”の受容力

問 10. 本文中の東洋医学的観点から見た職場環境について、最も適切な解釈はどれか。

- (A) “心”的要素の強い人材のみで構成された組織が最も効率的に機能する。
- (B) “心”、“肝”、“肺”的要素を持つ人材がバランスよく配置されることで、健全な労働環境が実現される。
- (C) “肺”的要素を持つ人材が組織の規律を厳しく管理することで、健全な環境が維持される。
- (D) “肝”的要素を持つ人材が中心となり、組織をリードすることが望ましい。

問 11. 東洋医学における“心”の概念と、それが個人および組織の健康に与える影響について、次のうち最も適切な解釈はどれか。

- (A) “心”は個人の使命感や目標達成に関わり、組織の健康にも重要な役割を果たす。“心”、“肝”、“肺”の要素がバランスよく協調することで、個人と組織の両方で健全な環境が実現される。
- (B) “心”は感情を司る器官であり、その機能は個人の精神状態にのみ影響を与える。職場環境における“心”の役割は限定的で、ほかの臓腑との相互作用はない。
- (C) “心”は五臓の中で精神活動において最も重要な位置を占めるが、その機能は個人の内面に限られ、組織の健康には直接影響を与えない。
- (D) “心”の機能は主に身体的な健康にかかわるものであり、精神的な側面への影響は限定的である。職場環境における“心”の役割は、主に個人の体調管理に限られる。

## 解答

1. a. 使命感 b. 成熟 c. 信頼 d. 導いて e. 回復
2. (D)
3. (C)
4. (D)
5. (A)
6. (C)
7. (A)
8. (B)
9. (C)
10. (B)
11. (A)

田中耕一郎、「腑に落ちる漢方処方：悩ましいケースで学ぶ漢方薬の選び方」（2022）から抜粋し、漢方薬の名称は高校生にとって専門的であるため、省略した箇所がある