

九州女子大学
人間科学部 人間発達学科 人間基礎学専攻

令和2年度 外国人留学生入学試験
外国人留学生編入学試験

小論文

九州女子大学 人間科学部 人間発達学科 人間基礎学専攻

外国人留学生入学試験

令和二年度

外国人留学生編入学試験

小論文 試験問題

次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

「継続は力なり」と言いますが、自分一人で継続し続けることは、なかなか難しいものです。つい、楽なことを求めようとしたり、最初に抱いた気持ちも徐々に忘れてしまう傾向があります。

完全に自分を律することができる自分の姿をイメージしたいところですが、むしろ、もっと「弱い自分」を想定したほうが現実的なのではないでしょうか。根性論だけでは、がんばりは持続できないと考えたほうが賢明だと思います。

新しい取り組みは、それが当たり前となるまで、習慣化するところが勝負です。したがって、そこまで自分を導くためのセルフ・モチベーションの仕組みをいかにつくるかが、セルフ・コーチングの最終ステップとなります。

たとえば、自分をサポートしてくれる環境をつくることや、ショートゴール（通過目標）を設定し、ささやかな成功体験を味わい、次に向かっての活力を獲得する方法などがそれにあたります。

出典 本間正人、松瀬理保『セルフ・コーチング入門』（日経文庫一〇二二）日本経済新聞出版社、二〇〇六年

問一 本文の要旨を五〇字以内で記述してください。

問二 本文章を踏まえ、あなたの考えを五〇〇字以内で述べなさい。

九州女子大学 人間科学部 人間発達学科 人間基礎学専攻

令和二年度

外国人留学生入学試験

外国人留学生編入学試験

小論文 解答用紙

縦書き

問一

5

10

15

20

25

問二

500

400

300

200

100

50

受験番号

氏名

得点

メモ用紙

(※このメモ用紙はお持ち帰りください)

縦書き

問一

5

10

15

20

25

問二

500

400

300

200

100

50