

② 入試区分

人間生活学研究科博士前期課程（Ⅰ期）

③ 出題科目

英語

④ 出題の意図

ストレスとその対処法に関する英文を読み、次の2点について、受験生が必要な技能、能力を有しているのかを判断することを意図して出題した。①英語で書かれた文献の内容を理解するのに必要な英語力を有しているのかを判断する、②文献に示されている原因と結果、事実（事象）と解釈（理論）との関係を読み解く力があるのかを判断する。

受験番号	氏 名

2026 年度 I 期 人間生活学研究科心理学専攻（臨床心理学コース）博士前期課程
入 学 試 験 問 題 （ 英 語 ）

（2 枚中 1 枚目）

以下の文章を読んで、問 1 から問 5 について答えなさい。

There's no shortage of advice about how to handle stress. Hundreds of “self-help” articles and books on the subject are published every year. For example, a new study by Carnegie Mellon University concludes that practicing “self-affirmation”—identifying our most important values—before a high-pressure performance situation like a job interview can go a long way towards calming us down. “①People under high stress can foster better problem-solving simply by taking a moment beforehand to think about something that is very important them.” the study says. A brain-scan study at Wake Forest Medical Center found that ②the ancient method of relaxation. “mindful meditation,” also really works. Meditation positively affects the areas of the brain that control worrying and negative emotion.

Psychologist Tamar. Chansky offers plenty of practical advice in her book, Freeing Yourself from Anxiety. We often have good reasons for anxiety, she says, but for some of us, “anxiety is a way of life.” We are crippled by small, daily fears. ③We waste too much time worrying about a problem rather than working toward a solution. We attribute the problem not to ourselves but blame it on outside forces we cannot control. Chansky also believes that empathy and gratitude are great stress reducers. ④Rather than despising others for being rude to or not smiling back at us, trying to figure out why they act the way they do can help relieve our own anxiety. And “Don’ t just weed out bad thoughts,” says Chansky. ⑤Keeping a journal of small acts of kindness or other moments that make us smile can give us a calming “sense of appreciation and well-being.”

（Practical Psychology 南雲堂）

訳注： go a long way 役に立つ・有効である

be crippled 囚われている・不自由になっている

being rude to 失礼な態度をとる

受験番号	氏 名

2026 年度 I 期 人間生活学研究科心理学専攻（臨床心理学コース）博士前期課程
入 学 試 験 問 題 解 答（ 英 語 ）

（2 枚中 2 枚目）

問 1．下線部①を訳しなさい。

強いストレスにさらされている人は、自分にとって最も重要なことは何かについて考える
ちょっとした時間を持つだけで、よりよい解決につなげることができる。

問 2．下線部②に示されているストレス対処法が効果的とする証拠を、本文に則して答えなさい。

瞑想は、心配や否定的な感情を制御する脳の領域に良い影響を与えるから。

問 3．下線部③を訳しなさい。

私たちは、問題を解決しようとするよりも問題について気に病むことに
多くの時間を費やしすぎている。

問 4．下線部④には自身の不安を緩和させる方法が述べられている。
では、何をすることが自身の不安を緩和させることになるか、本文に則して答えなさい。

彼らはなぜそのような行動をするのか理由を考えてみることに。

問 5．下線部⑤を訳しなさい。

ちょっとした親切な行いや、私たちを笑顔にするような出来事を記録しておくことで、
「感謝や幸福感」といった穏やかな気持ちになることができる。