

# 心理学部

学校推薦型選抜(一般) 小論文

**問題** 以下の文章を読み、(設問) に答えなさい。

「ChatGPT」は、OpenAIが開発した、今もっとも有名な生成系人工知能である。生成系人工知能 (generative AI) とは、大規模なデータから会話やストーリー、画像、動画、音楽など、新しいオリジナルのコンテンツを作成できるAIの一種である。GoogleはBARD、MicrosoftによるBing Image Creatorなど、各社が生成系AIの公開を進めている。

基本的に誰でもスマホやパソコンで、無料で使うことができる。自動応答による対話も可能であり、心理相談や心理療法などカウンセリング的応用も期待されている。

実際に、ChatGPTを使って、架空の悩み相談を行ってみた。

**質問：**

職場の人間関係で悩んでいます。会社に行くのがつらいです。

**回答：**

職場で人間関係で悩むのはとてもつらいですね。まずは自分自身で、どのようなことが悩みの原因になっているかを考えてみるのが大切です。

具体的には、どのような人間関係で悩んでいるのか、誰との関係が悩みの原因になっているのか、どのような状況で悩んでいるのかを明確にすることが必要です。また、悩みがある場合には、上司や人事部門などに相談することもできます。

さらに悩みを解消するために、自分自身でできることもあります。たとえば、自分のコミュニケーションスキルを向上させることや、自分の感情をうまくコントロールすることなどが挙げられます。また、ストレスを軽減するために、趣味や運動などを楽しむ時間を作ることも大切です。

最終的には、自分自身が変わることで、職場の人間関係が改善されることもあります。しかし、解決が難しい場合は、転職を考えることも選択肢の一つです。自分自身の幸福を優先することも重要です。

最初に共感のフレーズがあり、理路整然とした内容だが、やはり違和感がある。続いて、もっともポピュラーな悩みである「合わない上司」への対処法を聞いてみる。

**質問：**

相性の合わない上司がいて、その人のことを考えるだけで胸が重くなります。

**回答：**

相性の合わない上司がいて、仕事がしにくくなり、気持ちに余裕が持てなくなることがあります。そのような状況で胸が重くなる気持ちはとても理解できます。

まずは、上司との関係を改善するために、コミュニケーションを積極的に取ってみることが大切です。上司との会話やメールで、仕事に関する相談や報告をすることで、上司との信頼関係を築くことができます。また、上司の立場や考え方を理解しようとすることも重要です。上司が何を求めているのか、どのようなことがストレスになっているのかを理解することで、対応策を考えることができます。

しかし、上司との関係を改善しても、相性が合わない場合は、自分がストレスを感じ続けることとなります。その場合は、転職を検討することも選択肢の一つとなります。自分自身の幸福を考えることも大切です。ただし、転職をする前に、自分自身が何を求めているのか、今後どのようなキャリアを目指すのかを考えることが必要です。

アドバイスの内容はごもっともなのだが、どうも心に響かない。なにか授業を受けている感じがする。不眠で苦しいことを伝えてみる。

**質問：**

会社のことで悩んで、眠れないことも増えてきました。

**回答：**

会社のことで悩んで、眠れなくなることはとてもつらいですね。まずは、自分が何に悩んでいるのか、どのようなことが原因で眠れなくなっているのかを考えてみましょう。自分の悩みを整理することで、どのような問題があるのか、どのような解決策があるのかを見つけることができます。

また、ストレスを感じている場合は、ストレスを解消するための方法を見つけることも重要です。例えば、趣味を楽しむことや、運動をすることなど、自分自身のリフレッシュする時間を作ることが大切です。また、睡眠の質を高めるために、就寝前にリラックスする時間を設けることも有効です。例えば、入浴やストレッチ、読書などを行うことが良いでしょう。

しかし、自分自身で解決できない場合、上司や人事部門などに相談することもできます。職場のストレスを軽減するための制度やカウンセリングサービスなどが用意されている場合がありますので、利用してみることをおすすめします。

最終的には、自分自身がストレスを感じる原因を解決することが大切です。そのためにも、自分自身の心身の健康に配慮しながら、解決策を見つけることをおすすめします。

運動やお風呂など生活習慣への指導，さらに専門家への相談をすすめてくれる。内容としては，決して間違っていない。しかし，心に響かない，満足感がないのは，どうしてだろうか。

著者 西多昌規（早稲田大学教授／精神科専門医／睡眠医療専門医）

出典 精神科医・西多昌規が明かすメンタルヘルスの深層「ChatGPTは心理カウンセラーになれるのか」(2023年5月1日Yahoo! Japan配信) より一部抜粋

URL <https://news.yahoo.co.jp/expert/articles/21dc87a055770d777c21538208b0b0e0b9ef5a7c>

（設問） 筆者である西多氏が，「心に響かない，満足感がない」と感じた点に着目し，AIによるカウンセリングと，人によるカウンセリングを比較して，それぞれのメリット，デメリットについて800字以内で論じなさい。