

## 連載 “Well-being” ことはじめ 第2回 “大志を抱け”

臨床心理士・カウンセラー 三村 和子

前回に引き続き、レオ・ボルマンズ氏によってまとめられた「世界の学者が語る『幸福』」に示された格言を用いて、目の前の具体的な問題を、基礎情報学をもとに検討していきたい。今回のメッセージを読んでみよう。

「大志を抱け：大志は人を幸福にするが、嫉妬は人を幸福にはしない」

このメッセージは、フランスのクローディア・セニック氏によって書かれた。セニック氏は、以下の実験結果を用いて「幸福の感情は実際の状況とは関係ないことがわかる」と語る。

2つのグループに分けられた学生が別々の部屋でパズルを解いた。両グループともおよそ10分でそのパズルを解いた。しかし、グループAの方がグループBよりもはるかに自分達の結果に満足した。それはなぜだろうか。グループAは、他の人はそのクイズを解くのに15分かかったと伝えられた。一方、グループBは、他の人は5分でそのクイズを解いたと聞かされた。両方のグループとも、パズルを解くのに要した時間は同じだ。ともに10分で解いた。

セニック氏は、グループBがグループAよりも満足しなかった理由について、「周囲に合わせたり比較したりすることが、自らが得たものの価値や達成感を損ねてしまうことがままある」としている。ただし、「比較をすることで幸福になることもある。比べる相手をよく観察することによって、自分自身の可能性について知ることができる時である。自身の向上について前向きな期待と、展望を持つことが、人を幸福にするのだ」と述べる。更に、「人はどうやら、自分の得たものが積み重なっていくこと、すなわち、向上すること自体を好む生き物のようである。つまり、大志を抱くことは人を幸福にするが、嫉妬は人を不幸にする」と述べている。セニック氏は、「幸福へのアドバイス」として、以下のように述べる。「他者と比較する時の基準は気かけず、自分自身の課題に集中しよう。そうすることで幸福になれるし、自分が持っているものから得た満足度を保つことができる。」

他者と自分を比較するとはどのようなことだろうか。セニック氏によると、「他者と自分を比較しないようにしよう。もし、比較するならば、それにより自分は何を知ることがで

きるかについて考えなさい」と語る。

嫉妬とは何だろうか。「広辞苑」(第5版)によると、「自分よりすぐれた者をねたみそねむこと」とある。嫉妬とは対人関係における感情であり、不安や絶望、恨みなど、不快な感情を引き起こす。嫉妬心を持つことは、日常茶飯事誰にでも起こりうるもので、一般的にはよほど親しい間柄でないと表出しないようにするものである。もし嫉妬心を、度を越して表出した場合には、正常域を超えた人とみなされるおそれがあるからである。表出しないように抑え込もうとして心の中に葛藤を抱えてしまうなど、ネガティブな方向に働くこともある。このように嫉妬はネガティブな感情を引き起こすものである。

それでは、基礎情報学の概念を用いて、実験において生じた「満足しなかった」コミュニケーション、そして逆に「満足する」場合のコミュニケーションを仮定して、分析してみよう。実験結果では、各グループは、他の人は〇〇分でそのクイズを解いたと聞かされたとの前提から、グループBの満足感はグループAの満足感よりも低かったと考えられる。セニック氏が「他人と比較するときの基準」と表現した「基準」が、基礎情報学上の成果メディア<sup>\*1)</sup>に相当する。「満足しなかった」コミュニケーションでは、組織システムのHACS<sup>\*2)</sup>の二値コード<sup>\*3)</sup>は、問題を解くのに要した時間が「速い/遅い」という時間的な区別である。この考え方では、グループBが要した時間(15分) - 他のグループが要したと聞かされた時間(10分) = 結果、他のグループよりも5分遅い、となる。ここでは、クイズを解くのは速い方がよく、速いということが勝利に結びつくという判断が用いられる。パズルに取り組むことをグループBのメンバーが楽しんでいただろうかといった判断は反映されない。「5分遅い」という結果は、実験ではネガティブに解釈され、グループBはグループAよりも満足しないというできごとを引き起こした。

グループBが満足できるようなコミュニケーションは、グループBが実験を通して得た経験、例えば、グループのメンバーが実験中に発した温かい思いやりのある発言や、パズルを解く過程で協力して味わった連帯感に意識を向ける場合であるかもしれない。こういったことは即成果につながることはないかもしれないが、別のグループワークにおける成功イメージにつながるかもしれない。この場合の、組織システムのHACSの二値コードは「メンバーが成長可能/停滞」である。従って、組織システムの連辞用プログラム<sup>\*3)</sup>は「プロジェクト標準」である。

今回の格言「大志を抱け」について思いを巡らせていたところ、2014年に開催したIT技術者のためのウェル・ビーイング研究会に登壇された株式会社豆蔵の杉山光治氏の講演での語りを思い出し、当時のプレゼン資料を見返した。(プレゼン資料は非公開であるが、研究会報告として一部記録は公開)。杉山氏は、自らの志は「IT業界の外科部長になる」と表現し、IT技術者としてのやりがいについて、やりがいを持ち続けるためには以下の3

つが重要であると語られた。

- (1) 目標をもつこと
- (2) 喜怒哀楽をともに経験できる仲間がいるということ
- (3) 順風な時も、順風でないこともあることを理解すること

そして、「IT 業界の外科部長になる」というイメージについて、「マネジメントをこなしながらもいざというときに“執刀”ともいえる技術的な処置ができる」と表現された。杉山氏は講演において、自身が経験された 10 数個のプロジェクト経験をもとに、プロジェクトの概要、経験した年齢、状況等の前提について整理し、やりがいについて自己評価をされた。やりがいにつながったと評価されたプロジェクトの状況に共通するのは、共に働いた他者との関係が影響していた。例えば、「社外のプロジェクトメンバとの親交が楽しく」とか、「社内でもトップクラスのコンサルと共に働き、大変刺激を受けた」などの記述がある。一方、やりがい感が低いと評価されたプロジェクトの状況に共通するのは、「興味が持てない」「プロジェクトに集中できなかった」との記述があった。

企業では、目標管理や業績評価などが運用され、結果として報酬に反映される。働く人にとって、他者と比べて+/-（経済システムにおいて、プラスかマイナスか）ということとは、仕事をするうえで常につきまとうものであり、持たざるをえない基準であろう。経済システムの **profitable/not profitable** という拘束/制約が、構成するメンバーの心的システムの作動に絶えず影響を与え続けている。一方、IS 技術者<sup>4)</sup>にとっても重要であると考えられる能力開発においては、即効的に何かが達成できるというものではなく、日々の経験を日々自分自身で観察や反省を繰り返し、また、HACS において他の複数の社会システムからも刺激を受けながら、その人自身の志向性を育てていくものである。

人は働く機械ではないので、時に失敗したり誤った方向に向かったりする。そうした経験こそ、自己にとっての成長の糧となること、糧となるための前提として、組織メンバーそれぞれが、優劣だけで決まる次元を超えた「志」を持てるかどうか、それを持てるよう、その人自身とのコミュニケーションを創発しながら、長い目で成長過程を見守ることが、組織の経営者や管理者にとって重要であろう。

他者と自分を比較しないようにすることは、社会的生活を送る上で難しいであろう。幼稚園では「お友達と仲良くしよう」と言われていても、小学校に進めば、成績評価や体育系行事など、さまざまな場面で比較をされ、比較競争は年齢が上がればますますあからさまなものとなっていく。

競争があること、そして比較評価の中に自分自身を置かざるを得ない中で、Well-being の感情を持ち続けるためには、実際の状況から自己向上のためのヒントや課題を得ることであろう。自分が認知した生命情報<sup>5)</sup>について、物事を考える基準である連辞的プログラ

ムをうまくコントロールし、高い次元での目標＝大志を抱くことが Well-being に繋がると考えられる。

IS 技術者を対象とした心理的支援の重要性については、当学会においては認識が高まりつつある。新情報システム学序説において、プロジェクトマネジメントの機能、役割を構成するプロセスとして、従来の「プロジェクトマネジメント・プロセス」および「ソフトウェア・エンジニアリング・プロセス」に加えて、「プロジェクト・メンタル・プロセス」が重要であると示されている。蒼海憲治による連載「プロマネの現場から」においても、優秀なプロジェクト・マネージャは共感の醸成などメンタル・マネジメントに積極的に取り組む実状や、メンタルの状態がリスク管理上大いに影響することなどが述べられている。残念ながら、IS 産業全体としては、「プロジェクト・メンタル・プロセス」の必要性の認識はまだ十分でなくこの点が課題である。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

<注釈>

\*1)成果メディアとは：

基礎情報学でコミュニケーションを秩序づけて成立させる機能を示す。例えば、学問システムにおける真理、経済システムにおける貨幣のようなものを指す。

\*2)HACS とは：

Hierarchical Autonomous Communication System の略。「階層的自律コミュニケーション・システム」 基礎情報学の主要な概念であり、情報の意味伝達モデルである。人の心的システムの上位概念に社会システムがあり、さらにその上にマスメディア・システムがあるとして階層的に位置づける点が特徴である。

\*3)二値コード、連辞用プログラムとは

：成果メディアは、連辞的メディアと範列的メディアに分類され、連辞的メディアはコミュニケーションが論理的につながるよう機能し、その機能において基本的な区別を与えるものが二値コードと連辞的プログラムである。二値コードはどちらに区別されるかの判定の選択肢であり、区別のため明文化されたような（必ずしも文章として表現されている必要はない）、おおもととなるものが連辞用プログラムである。西垣先生の例示では、経済システムの二値コードは「支払い可能／不能」、連辞用プログラムは「価格、投資」、法システムの二値コードは「適法／違法」、連辞用プログラムは「法律」であるとされている。詳しくは、西垣通（2012）「基礎情報学入門：生命と機械をつなぐ」を参照。

\*4) IS とは：

Information Systems を指し、技術中心ではなく、人間中心の情報システムを想定し、あえて IT、ICT ではなく、IS としている。本メルマガ文中に「IT 技術者」としたものは、過去の活動記録において IT と記述していたことによる。

\*5)生命情報とは：

基礎情報学では情報概念は「生命情報」、「社会情報」、「機械情報」の3つに大別される。生命情報は3つの中で最も広義であり、「その生物にとって生命維持に関する意味作用を起こすもの」とされる。(情報システム学会 第10回全国大会・研究発表大会 発表会資料 中島聡「基礎情報学の3つの概念を再確認する」を参照)

<参考文献>

- ・レオ ボルマンズ編[猪口孝 監訳] (2016) 世界の学者が語る「幸福」 西村書店
- ・西垣通 (2004) 基礎情報学：生命から社会へ NTT 出版
- ・西垣通 (2012) 基礎情報学入門：生命と機械をつなぐ知 高陵社書店
- ・研究会報告 第1回報告 講演『「IT 技術者の外科部長になる」志とやりがい』IT 技術者のウェル・ビーイング研究会 ※講演会は2014年7月28日に開催された。