

連載 “Well-being” ことはじめ 第16回 “健康の要因とは、人生の意義”

臨床心理士・カウンセラー 三村 和子

これまでに引き続き、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。

今回のメッセージは、スウェーデンのウプサラ大学の神経科学・リハビリテーション学部の名誉教授、アクセル・R・フグル＝メイヤー氏である。メイヤー氏は、生活満足度の専門家である。メイヤー氏の妻はストックホルムのカロリンスカ研究所の性機能学の准教授ケルスティン・S・フグル＝メイヤー氏であり、「幸福と満足度の尺度」を設計した。

メイヤー氏は、スウェーデン人の男女は4人に3人の割合で人生全般に満足しているか、とても満足していると答えたというあるレポートから、その幸福度の要因を以下の4つの重要度の高い順に挙げた。

- 1) 人間関係：配偶者、家庭生活、性生活
- 2) 健康：体と心の健康
- 3) 余暇：友人との交流、レジャー活動
- 4) 生活水準：仕事、経済

また、「この影響は、配偶者の状態と大きく（そして不可避免的に）関係している」＝つまり、配偶者がいない場合には幸福度はより低くなるとし、「知覚される職業と金銭の状態も幸福度と関係しているが、健康であることに比べるとその程度はずっと低い」と語る。

さらに、メイヤー氏は、「深刻なけがや病気で苦しんでいる人」の満足度が低いことについて以下のように語る。

慢性疾患や障害の後遺症を持つさまざまな被験者が調査されたところ、完全な脊髄損傷、重度の多発性損傷、職業から生じる慢性的な重度の腰痛、脳卒中、あるいは、多発性硬化症の罹患者を対象とした調査では、幸福であると述べた割合はかなり小さかった（およそ35～45%）。(中略)したがって、社会医学的な観点からすれば、これらの病気の患者は、人生の意味に関してひどく幻滅している。

そして、幸福と人生に対する満足度は、医療にとって重要であると主張する。

幸福と人生に対する満足度は、医学的介入がどの程度、社会生活への適応の

改善につながるものなのか、したがってどの程度幸福度の上昇につながるようになるのかを解明するのにとても重要な問題である、というのが私達の主張である。

残念なことに、この尺度（※メイヤー氏の妻が設計した「幸福と満足度の尺度」のことを指すと思われる）は医療の現場では軽視されていることが多い。私達は幸福と満足度の尺度を取り入れることで、臨床治療における効果が高まるのではないかと考えている。そうすることで人生の意義が測れるからである。社会医学の世界で幸福の概念を拡大・深化させるためには、幸福の研究にさらに多くの注目を集めなければならない。

幸福と人生に対する満足度、そして医療的介入との関係は、NBM(Narrative-based Medicine)ー「物語と対話による医療」と呼ばれることがある。臨床研究の成果（エビデンス）も重要ではあるが、エビデンスにあてはまらないことを医療の専門家が経験し、多くのことが蓄積され、医療専門家の中で新たなコンセンサスが形成されていく経験と思考のプロセスである。

独立行政法人国立病院機構大阪医療センターの外科医師増田慎三氏は NBM の経験を以下のように語っている。科学的には全く同じ性格にみえる癌であっても、癌の遺伝子を調べてみると見た目は同じでも違う可能性がある。そしてそのような研究から癌の個別化とって多様性があることがわかってきたが、それだけではなさそうであること、増田ドクターが注目しているのは、患者の体の反応やその健康状態であるという。

そして、増田ドクターは、多くの癌患者の臨床経験から以下を語っている。

少しは楽天的な性格も有益かなと思うときもありますね。心地よい睡眠からの目覚めに、今日はこんなことをしようと目標をもって臨み、そして就寝の前に 1 日を振り返り、楽しい充実した時間をすごせたな、何か一つでもいいことあったなと感じられるような日々を積み重ねていただけると、きっと、癌を根治できるでしょうし、たとえあなたのなかに癌細胞が潜んでいたとしても、おとなしく静かにしていてくれるかなと思います。（中略）様々な経験に基づき、時には“直観的な”判断も求められます。しっかりと考える“プロセス”とその経験の蓄積、その情報を統合して得られる“インスピレーション”・・・“感性”をこれからも磨いていきたいと思えます。（下線はメルマガ著者による）

ここから、IS¹⁾技術者にとっての“幸福感＝仕事上のやりがい”について検討する。IS 技術者にとっての「物語と対話」＝ナラティブを考えた場合に、蒼海憲治氏による「連載プロマネの現場から」第 84 回「IT マネージャの『言葉の杖』(2015 年 3 月 20 日) におい

て示された内容が参考になる。蒼海氏はシステム構築の現場の困難さ、そして自分を支える「言葉の杖」について以下のように語っている。

それは定型業務と異なり、プロジェクトの初期段階においては、何をどうやるかが必ずしも明確になっておらず、また、それに取り組むメンバーもその都度異なるため、コミュニケーションルートの構築からスタートする必要があります。それでも、なぜプロジェクトに取り組むのか、なぜあえて厳しいリーダーをするのか、そこで頑張る意味とは何か疑問になった際、振り返り、また、それに鼓舞されて一步一步、歩みを進めるのが「言葉の杖」だと思っています。

蒼海氏は IS プロジェクトにおける 6 つの場面を想定しながら、各界著名人による格言を用いてナラティブを形成している。以下に 6 つの場面のキーワードを引用する。

- 「1. なぜシステム構築に携わるのか」
- 「2. なぜプロマネ、リーダーが必要なのか？」
- 「3. 不公平・不平等と感じたら・・・」
- 「4. 自分のとった選択や境遇に迷いが生じたら・・・」
- 「5. メンバー育成の心得」
- 「6. 困難・トラブル・プロジェクトを前にして・・・」

「言葉の杖」の内容は、蒼海氏の経験を単に語るだけではなく、IS プロジェクトが硬直化したり、IS マネージャーが生きづらさを感じる際に、出来事が自分自身や他者にどのような意味をもたらすかを含んでおり、IS マネージャにとってのナラティブと言えるだろう。基礎情報学の考え方をを用いて検討すると、「言葉の杖」は、同じような状況にある IS マネージャにとって、まず「社会情報」として読まれ、自分自身にとっての意味を理解し、「生命情報」である前向きになる気持ちを抱くことに繋がる。そして IS プロジェクトの打合せや会話の場面において、メンバーの心的システム^{*2)}にも前向きな気持ちが伝わり、この IS プロジェクト HACS^{*3)}の成果メディア^{*4)}である「仕事上のやりがい感」が醸成される可能性がある。

プロジェクトマネジメント体系の 1 つであるプロジェクト・メンタル・プロセス^{*5)}において、卓越した IS 技術者自身によるナラティブを多くの IS 技術者が理解可能な形式で作成していくこと、例えばパターン・ランゲージをつくり、適用していくことが、IS プロジェクトの円滑な推進および IS 技術者のやりがい感醸成に貢献すると考えられる。IS 技術者の中には個別の技術分野の専門家としては優秀であっても、経験としての情報を統合して伝えることが難しい人が存在する。発達心理学分野では、ナラティブを使った支援方法の有効性が近年認められている。発達心理学は、学童期のものが中心であると思われるが、人は生涯にわたって発達するという観点にたてば、IS 技術者の心理的支援においてもナラティブによるアプローチの可能性はある。

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。

*1) 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。

*2) 心的システムとは：

「思考」を構成素とするオートポイエティック・システムである。心的システムは常に脳神経システムと相互作用し、「原一情報」（＝生命情報）を素材とした思考が産出され、記述行為によって社会情報が形成され、人間社会で通用する意味内容を含んだ情報が現れるとされる。

*3) 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。

*4) 成果メディア、範列的メディアとは：

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る。連辞的メディアは、コミュニケーションの時間的・継起的なつながりに関わり、範列的メディアはコミュニケーションの空間的・概念的なつながりに関わる。範列的メディアは安定した意味ベースに関連づけ、概念上の選択肢を用意することにより、「情報の意味伝達」という擬制が達成される。

*5) プロジェクト・メンタル・プロセスとは：

「新情報システム学序説 情報システム学会新情報システム学体系調査研究委員会編」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、従来より明示されている「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、第3のプロセス「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。

<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 (2008) 続 基礎情報学：「生命的組織」のために NTT 出版