

新連載 “Well-being” ことはじめ

第1回 “Other people matter.” (他者が大事*1)

臨床心理士・カウンセラー 三村 和子

基礎情報学は、当学会で随分となじみのあるものになってきたが、私にはまだまだ難解だと感じられる。しかし、目の前の具体的な問題を、基礎情報学を用いて検討すれば、実感として理解できるかもしれない。そこで、主宰する「IS 技術者のための Psytech 研究会」が目指す“Well-being”に関わる内容の基礎情報学的分析に取り組むことにした。基礎情報学に関して間違いだらけの記述となるかもしれないが、「失敗は成功の基」、これを心の支えとして試みていきたい。

幸福=Well-being の研究者達による格言から、Well-being に向かうための重要なヒントが得られるかもしれない。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』」を手にとってみた。この本には、編者ボルマンズ氏の依頼により世界 50 か国のポジティブ心理学者 100 人が、幸福に関わる自身の研究をメッセージとして述べたものが集められている。最初のメッセージを読んでみよう。

「お金で幸福を買うことは不可能ではない — ただし他者のために使うなら、である」

このメッセージを記したのは、クリストファー・ピーターソン氏 (米国) である。彼はこの格言をたった 3 つの言葉で言い換えられるとしている--- “Other people matter” (他者が重要である)。そして、更に説明として以下のように述べている。「喜びを得るための最善の方法は、他者と一緒にいること」「友人や近所の人々、同僚、家族、そして伴侶との愛情ある豊かな関係があれば、良い人生を送ることができる。他者が重要である。そして、私達は皆、誰かの他者なのだ。」

メッセージの解釈を行う前提として、「他者のためにお金を使う」という場面を想定してみよう。他者のためにお金を使う自己が観察者となる場合、自己と他者の間には、次のようなコミュニケーションが発生するだろう。

(1) 計画する

：他者のために何を購入するのか、他者のためにどんなお金の使い方をするのかを計画する。

(2) 準備する

：他者のために検討したり、行動する (購入など)。

- (3) お金を使う
：他者のために実際にお金を支出する、贈り物をするなど。
- (4) 結果を解釈する
：感謝された、贈ってよかったと感じる。または、うまくいかなかったから次はこうしようと感じるなど。
- (5) 出来事を思い出す
：感謝された、贈ってよかったと感じた時の感情を思い出す、うまくいかなかったと感じた時の感情を思い出すなど。

実際に他者のためにお金を使う身体的コミュニケーションの前後に次々と複数のコミュニケーションが創発されている。コミュニケーションが蓄積されることで、自己は他者からの承認を得ていると感じる。「他者の役に立つ自分であるという自己肯定感」「他者を喜ばせることができたという満足感」のような情動が生じることとなる。この情動が生命情報*2)となり、自己の **well-being** に貢献する。実際に自己と他者の間でコミュニケーションが発生しない場合でも、自己の中で像が認知されることにより、**well-being** につながる情動が生じることもある。

ここで想定される自己と他者の心的システムの成果メディア*3)は「愛・親密」である。「愛・親密」に応じた社会的な HACS*4) は「家族友人システム」である。

成果メディアは「愛・親密」ではなく、「貨幣」と想定してみることもできる。例えば、自己の価値基準として「価値のあるものを贈ったから、お返しとして何か返ってくる」との思いをもち、本人が相応のお返しを期待している場合などには「貨幣」が成果メディアである。他者の成果メディアが「愛・親密」のままであったとすると、自己の期待に対応する他者からのコミュニケーションが存在しない場合、自己本人の中では「無意味なことをした」という無力感が生じるかもしれない。贈り物を受け取った他者が「いいものをありがとう」とどんなに心から自己にむけて感謝のメッセージを伝えても、自己にとっては無意味であろう。このように心的システムの成果メディアが一致する場合には、自己の内側に **Well-being** が醸成される可能性があり、一致しない場合には、コミュニケーションに混乱が生じるかもしれない。

次に視点を変えて、この本に書かれているメッセージの読み手としての自己を観察してみる。幸福のためのメッセージを読む自己の情報システムも独自のものと考えられる。本という出版メディアによって、原著では英語で書かれたメッセージが日本語に翻訳され、読み手にメッセージの意味内容が伝えられる。意味が伝わる前提として、本の出版の関係者が構成するポジティブ心理学の知識ベースが読み手の社会システムに影響を与えるという

HACS の構造がある。読み手の心的システムは自律的であり、この格言から得られた像にもとづいて、他者のために〇〇するという幸福につながる身体的コミュニケーションが創発されるかどうかについては、それが外在して初めて確認することができる。

筆者は企業のメンタルヘルスの支援を行っている。働く人にとって、“Other people matter” はどんな意味があるのだろうか。企業のメンタルヘルスにおいては、セルフケアおよびラインによるケアが重要とされている。心理的な不適応を抱えて休職された方の職場の管理者から「(本人の不調に) 周囲は全く気付かなかった」というお話を聞くことがよくある。本人から語られた当時の辛い経験からは程遠いことにいつも驚かされる。この場合、深刻な状況になるまで本人も周囲も気づいていないことが多い。本人が気づかないと周囲にも伝わらない。あるいは、本人は何となく気づいていても、その不調や不安を周囲に伝えないで、独りで問題を抱え込んでしまうのである。こうならないためには、管理者は日頃から本人が自らの状態に気づくことができるよう声かけを行い、職場を対話しやすい雰囲気にするのが重要である。このように、部下である他者を大切な存在と捉えることが“Other people matter”にあたると思われる。

日本の企業の人事制度では「成果主義」という短期的な成果を重視する傾向が強まっているため、「自分の仕事で精一杯という状況で部下のケアまでできない」と言う管理者、「部下をケアしても管理者自身の成果として評価はされないから部下のケアは自分の仕事の優先順位としては低い」と主張する管理者がいる。この場合、自己の視点が自己の中で大きな部分を占めてしまっている。

IS プロジェクトでのやりがいを聞くと「大変だったが、お客さんが喜んでくれてよかった。このメンバーとまた(プロジェクトを) やりたい」という感想を持つ人と、同じ経験をして、「大変な思いをした、ああめんどくさかった」という感想を持つ人がいる。この違いは能力開発面で大きな差となるだろうし、職場の活気にも影響を与えるだろう。

また、管理者向けのメンタルヘルス研修会で傾聴と共感についての重要性を伝えたところ、ある管理者の方から以下のコメントがあった。「傾聴・共感すればいいのはわかるけど、〇〇の男だからそんなことは恥ずかしくてできない」。仮にこの管理者に義務として、部下と接する際に傾聴・共感するように強いた場合には、部下とのコミュニケーションは不自然で、不気味なものとなるかもしれない。心的システムは閉鎖的で自律的であるから、管理者は部下が自己の中でどのように感じているか、そしてどうしたいと思っているのかについて、耳を傾けて丁寧に聴くことが必要である。その上で、課題や問題点について管理者を含めたチームメンバー全員が意見を話し合いながら困難を乗り越えることがチームの糧となるだろう。

人は主体的な存在であり、好き勝手自由に考えることができると思われている。前述の管理者のように「〇〇の男だから、そうありたい、そうあるべき」というこだわり(場合によ

っては捉われと言える)が、職場でのコミュニケーションを不自由にしてしまい、時には部下を孤独にしてしまうかもしれない。自分を中心に据えるのではなく、他者の考え方や希望を受容しつつ、求められる解決法を他者と共に検討し、判断していくことが、企業活動の中での”Other people matter”ではないだろうか。

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) 『世界の学者が語る「幸福」』日本語訳では「他者は大事」とされているが、本稿では自己よりも他者が大事という意味と理解し、「他者が大事」とした。

*2)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、「その生命情報にとって生命維持に関する意味作用を起こすもの」(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」より)とされる。

*3)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、価値判断のようなものを指す。

*4)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。

<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